بەکامەرانی بژی

چێژ لە ژیان وەرگ



نووسینی
د. ئەدوارد هاوەزەر

وەرگێڕانی
هۆشەنگ موحەممەد

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



بەکامەرانی بژی

و

چێژ لە ژیان وەرگرە

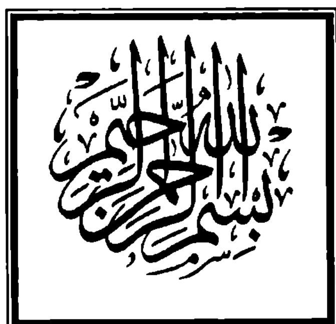
نووسینی

دکتۆر ئەدوارد هاوزەر

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە

هۆشەنگ موحەممەد

٢٠٠٨/٨/٨



کتێبخانەی

حاجی قادری کۆیی

بۆ

فرۆشتن

و

چاپکردن

و

بلاوکردنەوە

هەولێر - کوردستان - عیراق



ژمارەی سپاردن (٢٢٥٢) لە کتێبخانەی نیشتمانی پێدراوە

ئەم وەرگێڕانەم پێشکەشە بە:

- ✓ دایـــك و بـــاوکی خۆشەویـــستم ئەندامـــە بەڕێزە کانی خێزانە کەمان
- ✓ هاورێ سەنگینە کانم
- ✓ هەموو ئەوانەی شتێکیان فێرکردووم
- ✓ هەموو زانستخوازێك
- ✓ کورد و نیشتیمانە کەی

• پێشەکی وەرگێڕی کوردی

هاوڕێیان سڵاو...

ئەم کتێبەی وەکو باڵندەیەکی جوان بە ئارامی لە ناو دەستی بەڕێزتان نیشتۆتەوە، دڵنیابە بۆیە هەوڵی فڕین نادات چونکە چاوەڕێی ئەوەیە ڕازیت بکات کە تۆش لەگەڵ خۆی ببات ڕووەو جیهانی پڕ لە کامەرانی و بەختەوەری.

خوێنەری خۆشەویست...

ژیان گەوهەرێکە و بە ئێمە خەڵات کراوە، بەڵام چ گەوهەرێك!

هاوڕێ گیان...

ژیان بەنرخە، زۆر بەنرخ.

برادەری بەڕێز...

ژیان زۆر کورتە، باوەڕبکە بەشی ڕق هەڵگرتن لە خەڵك ناکات. بەشی ئەوە ناکات خەم بۆ ڕابردوو بخۆیت. ژیان هێندە کورتە کە بە خۆشی و ناخۆشییەوە هەر جوانە. ژیانت خۆشبوێت، چونکە خودا ئەم دیارییەی پێبەخشیویت و ئەویش هیچ کارێکی هەڵەی لێناوەشێتەوە.

بەڕێز گیان...

دوودڵ مەبە، دەستت بدە با چێژ لە ژیان وەرگرین.

هۆشەنگ موحەممەد

شێخەشەلی

بەشی یەکەم

چۆن بیرکردنەوەت سەنگین و بنیاتنەر دەبێت؟!

توێژینــــەوەکانی (فرۆیـــد) (پێـــشەنگی قوتابخانـــەی دەروونـــی و هەڵسوکەوت لـە سـەردەمی هاوچـەرخ) و لێکۆڵینـەوەکانی کـە لەسـەر حاڵەتە نەخۆشییەکانی ئەنجامی داون،بۆیان دەرخستووین کە سیٚ هێز لە دەروونی ئادەمیزاد کێبرکیٚ دەکەن: هێـزی نەست ،هێـزی هەسـت و هێزی ویژدان.

لـە میانـەی ئـەو بیردۆزانـەی کـە فرۆیـد پێـشکەشی کـردووە روونـی کردۆتەوە کـە (نەسـت): دەسـتەواژەیەکە بـۆ کۆگایـەکی گـەورەی هـەموو یادگاری و تاقیکردنەوەکانی ڕابردوو کە لە ژیانمان پێیاندا تێپەڕیوین. ئـەو یادگـاری و تاقیکردنـەوە هەڵگیراوانـە هـەموو کاتێـك ئامـادەی بەکارهێنانن،یان ئامادەی دەرکەوتنن لەو کاتەی پێویستیت پێیانە.

هەرچـی (هەسـت)ـە ،بوارەکـەی ئـەو تاقیکردنەوانەن کە هـەموو ڕۆژێـك ڕوودەدەن ،یان چاوەڕێی ڕوودانیان دەکرێت لە ڕۆژانی داهاتوو.

بێگومـان هـەموو ڕۆژێـك ژیـان لـە نـویٚ وە دەسـتپێدەکاتەوە... بـەڵام چـۆنیەتی ڕووبەڕووبوونـەوەمان بـۆ ڕۆژی نـویٚ و هەڵوێـستمان لـە ڕووداوەکـانی،بـەزۆری بـە تاقیکردنـەوەکانی ڕابردوومـان و هەڵوێـستی ئێمە بەرامبەریان،کاری تێدەکرێت.

ئێمـە درك بـە کاریگـەری (نەسـت) ناکـەین. ئەگەرچـی هەنـدێك جـار لـە خۆمـان دەپرسـین: "دەبێـت چـی شـتێك وایلێکـردبم ئـەو کارەبکـەم؟...

بۆچی ئەو بێعەقلییەم بەبێ لێکدانەوە ئەنجامدا؟"

لە ڕاستیدا شێوازی ئێمە لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و ڕووداوە جیاوازەکان،نەریتێکە بەدرێژایی ڕۆژان و سالانی ژیانمان فێریانبووین.

فێردەبین چۆن بڕۆین،چۆن خۆمان بشۆین،چۆن جلەکانمان بپۆشین و چۆن بخۆین،ئینجا ئەوەی کە فێری بووین پاش ئەمە بەبێ بیرکردنەوە ئەنجامیان دەدەینەوە (بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی)،یان با بڵێین ئێمە خوومان پێوە گرتوون.

بەهەمان ڕێگا نەریتی بیرکردنەوەش بەدەستدەهێنین،خۆ ئەگەر فێربووین چۆن بەنەرمی و ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەین و فێربووین چۆن بە زەردەخەنەیەك کە گاڵتە پێکردنی تیابێت ڕووبەڕووی ئەو زیانە ببینەوە کە تووشمان دەبێت،یان تەنگمان پێهەڵدەچنێت و فێربووین چۆن ڕوومان بۆ لایە ڕووناکەکەی ژیان بسووڕێنین. بەدڵنیاییەوە بەدرێژایی ژیانمان ئەو ڕێبازە دەگرینەبەر. لەلایەکی ترەوە ئەگەر ڕاهاتین بە زوو هەڵچوون و تووڕەبوون ،وەلامدانەوەی خەڵکی بە ڕەقی و وشکی و گومانکردن لێیان، هەروەها ڕاهاتین لەسەر فێڵ کردن و درۆ و تەڵەکەبازی ،بێگومان ئەمڕۆ کردارەکانمان هەمان ئاراستەی دوێنێ وەردەگرن.

هەرچەندێك بازنەی ڕۆشنبیریمان فراوان بێت و شتی زیاتر فێربین (ئەوەی کە لە ماڵ یان قوتابخانە یان لە خودی ژیان فێری دەبین)،ئەوا بەرەنگاری زیاتر لەنێوان (هەست) و (نەست) مان ڕوودەدات لە پێناو کارکردن بە ڕێگایەکی باشتر.بەزۆریش ئەو ململانێیە دەبێتە هۆی بەخەرج چوونی چالاکی و وزەمان،هەروەکو چارەسەرێکی باش

دروستدەکات لە نێوان ناوەز و ئەو کێشە گەورانەی کە لەژیانماندا بەسەرمان دێن.

(نەست) ئەو تاقیکردنەوە بە سوێیانە هەڵدەگرێت کە لەژیانماندا بەسەرمان هاتوون،بەهەمان شێوەش بەسەرهاتە خۆشەکان و نەریتە باشەکانیش لەبیرکردنەوە و کارکردن کۆدەکاتەوە.

بۆ نموونە مۆسیقایەکی خۆش دەمانگێڕێتەوە بۆ یادگارییە جوان و کاتە خۆشەکان کە لەگەڵ خۆشەویستانمان لە ناسیارو دۆستانمان بەسەرمان بردوون.

ئەو هەستە جوانەش کە بەگوێبیستبوونی ئەو مۆسیقایە باڵمان بەسەردا دەکێشێت،لەو یادگارییە خۆشانە سەرهەڵدەدات کە لە ناخماندا چەسپیون.

هەندێك جاریش مۆسیقایەکە دەمانگێڕێتەوە بۆ یادگارییە خەمناکەکان و داخ خواردن بۆ ئەو ڕۆژانەی کە لەژیانمان بەهەدەر چوون و ئەو هەلانەی ئەنجاممان داون بۆیە دەست دەکەینە گریان.نەست کۆگای ئەسپەردەکانمانە،واتە هیچ شتێکی تیا نییە کە ماڵئاواییمان لێنەکردبێت.ئەو هۆکار و پاڵنەرانەش کە پالمان پێوە دەنێن بۆیان ململانێ لاوەکییەکانی ناخمانن، کە ڕێك ناکەون یان ناسازێن لەگەڵ کۆمەڵگای ئێستادا- ئەگەر ڕێگەیان بدرێت دەربکەون- بێگومان لە ژیانی ڕۆژانەمان ڕەنگ دەدەنەوە و ڕوانینمان بۆشتەکان گەندەڵ دەکەن. هەر لەبەر ئەمەشە ململانێ ڕوودەدات لە نێوان ویژدان- کە کاردەکات لە پێناو ژیانێکی تەبا- و نەست ،کە ئەو هەستانە دەگوازێتەوە کە پێچەوانەن یان ناڕێکن لەگەڵ کۆمەڵگا... ئەگەر ئەو ڕکابەرییە توندبوو و گەشەی کرد ،ئەوا هەموو جۆرە نەخۆشییە

دەمارگیرییەكان پەیدادەبن.

كەواتــە نەســت: ڕكابەرییــە زگماكییــەكان و حــەزە لاوەكییــەكان زیندوودەكاتــــەوە،هــــەروەكو تاقیكردنــــەوەكانی ڕابــــردووش زیندوودەكاتەوە (جا چ خەمناك بن یان خۆش).. شایەنی باسكردنە كە ئێمە بەزۆری پۆزش بۆ كارە دەمارگیرییەكانمان (یان كردارە دەروونییە ناهاوســەنگەكانمان) بــە بۆمــاوەو هــەژاری و ناتــەواوی جەســتەیی دەهێنینەوە.

لەڕاستیشدا ئەم كارانە هیچ پاساوێكیان بۆ نییە, بەڵكو ئەوە تەنها ڕكابەرییەكە لە نێوان نەست و ویژدانمان... حەزە سەرەتاییەكانمان لەلایەن ویژدانەوە لە كۆگای نەستدا كپ كراون و هەر هەوڵێكی دەركەوتن یان هاتنەدەرەوەی ئەو حەزانە لەو كۆگایەدا دەبێتە هۆی لەدایكبوونی نەخۆشی دەمارگیری یان هەلسوكەوتی دەمارگیریانە (نا ئاسایی). بەڵام ئەگەر ڕێگەدرا بەو ویستانە كە دەربكەون،ئەو كاتە كۆمەڵگە باجەكەی دەدات.

ئەو كاتە دەبیستین كە گیانێك بۆ ئەو دنیا ڕەوانە كراوە یان ئاگرێك كەوتۆتەوە و كەس نازانێت كێ هەڵگیرسێنەری بووە،یان دەستدرێژی كراوەتە سەر كچێك.ئینجا بۆئەوەی كارەكە بەو ڕادەیە نەگات،نابێت هەرگیز ڕێگە بە حەزە لاوەكییەكانمان بدەین كە دەربكەون،بەلكو كپیان بكەین و هەوڵ بۆ كپ كردنیان بدەین,با تەنها ئەو ئازارەمان تووشبێت كە لە ململانێی هەوڵی دەركەوتنی حەزەكە لەگەڵ ویژداندا پەیدا دەبێت.

زۆرجار دەمارگیرەكان دەترسن لە پەردەلادان لەسەر بەشی نەستیان و ئاشــــكراكردنی نهێنییــــەكانی لــــە ترســــی نەوشــــتەی بۆیــــان

دەردەکەوێت،بۆیە بەلایانەوە لێکۆڵینەوە لە نەست وەکو خواردنی بەری داری قەدەغەکراو وایە.

جگە لەوەش لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکانی فرۆید دەریخستووە کە هاوسەنگی تەنها بەرێککەوتنی نێوان ئەم دوو هێزە ڕکابەرە دەبێت: نەست و ویژدان. نموونەیەك بۆ ئەمە دەهێنینەوە،پیاوێك لە ڕێگەی کارەکەیدا جزدانێکی بینی کە لەسەر زەوییەکە کەوتبوو،ئەویش هەڵیگرتەوە و بینی کە بڕێکی زۆری پارە تیایە... زۆربەی جارەکان پیاوەکە بە جزدانەکە و ئەو بڕە پارەیەی تیایەتی هەڵدەخەڵەتێت کە هەڵیگرێت بۆ خۆی و بیر لەو هەموو شتە دەکاتەوە کە دەتوانێت بەو پارەیە بیانکڕێت. بێگومان ئەو شتانەی کە دەتوانێت بە پارەکە بیانکڕێت (جلی نوێ یان یاری بۆ منداڵەکانی- ئەگەر هاوسەردار بوو-) هەستێکی خۆشی و شادومانی پێدەبەخشێت. بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو خۆشی و شادومانییە لەسەر حیسابی بەدبەختی و پەشێوی کەسێکی دیکەوە دەبێت (ئەوەی جزدانەکەی ون کردووە). ئەو هەستەش کە لە هەموواندا هەیە،لە غەریزەی پاراستنی خودەوە سەری هەڵداوە.

ئەو کەسەی پارەکەی دۆزیوەتەوە بەدەنگی ویژدانی خۆی ئازار دەچێژێت کە بە سەریدا هاواردەکات و پێی‌دەڵێ: "پێویستە ئەو جزدانە بگەڕێنیتەوە بۆ خاوەنەکەی. خۆ ناو و ناونیشانەکەی لەسەر کارتی ناو جزدانەکە تۆمارکراوە.. ئایا هەستت چۆن دەبوو ئەگەر خۆت جزدانەکەت ون کردبا.. ئایا دەتوانیت هەست بە خۆشی بکەیت لە کاتێکدا دەزانیت ئێستا خاوەنەکەی بەهۆی ونکردنی جزدانەکەوە پەرێشانە؟ئەوە دەنگی ویژدانە کە مرۆڤەکە دەدوێنێت. سەرەڕای ئەوەش ،مرۆڤەکە سووردەبێت لەسەر هەڵگرتنی پارەکە و خەرجکردنی

بۆ خۆی.. دواتر زۆری پێناچێت هەستکردنی بەو تاوانەیَ کە ئەنجامی داوە بەشێوەی لاسەرئێشە لێی دەردەکەوێت و ماوەیەکی درێژ پێیەوە دەناڵێنێت.. بێگومان بە خەیاڵیشیدا نایەت کە پەیوەندییەك لە نێوان هەڵگرتنی جزدانەکە و ئەو لاسەرئێشەیەدا هەیە.

بەم شێوەیە باری دەروونی یان ئاوەزیمان تووشی چەندەها کێشەی دەمارگیری دەبێت. لێرەدا ویژدان بەرپرسی هەستکردنی کەسەکەیە بە تاوانەکەی و وەکو جیاکەرەوەیەك لەنێوان هەست و نەست دا دەوەستێت, هەر ئەویشە کە رێگەدەگریَ لەو ململانێیە نابەجێیەی کە بە زیان بەسەر خۆمان و کەسانیتردا دەشکێتەوە.

زۆر کەسانی دەمارگیر هەن بەدەست هەستێکی تاوانباری درۆیینەوە ئازار دەچێژن،یان وەکو خەلك پێیدەڵێن:(ئازاری ویژدان)،بۆیە دەیانبینین هەموو کات زۆر بە توندییەوە ژیان وەردەگرن.سرووشتیان هێندە هەستیارە کە هەموو چێژێکی سروشتی ژیان بە تاوان دەزانن. نموونەی ئەو کەسانە ئەو ئافرەتەیە کە وا بەچاك دەزانێت بەبێ هاوسەرگیری ژیان بەسەرببات و باری شەرمێکی گەوجانە و رەوشتێکی ساختە هەلگرێت نەك یەکێکی خۆشبویَ و مێرد بکات ، چونکە ئەو وای دەبینێت کە هاوسەرگیری شەرم و رەوشتی دەرووشێنێت.

مرۆڤە تەندروستەکان پشت لە نەستیان ناکەن و لەگەڵ ویژدانیان رێك بکەون,هەروەها ئەو ململانێیانە خەفە ناکەن کە دەبنە هۆی دەردەسەری.. بەڵکو هەوڵدەدەن لەو ململانێیانە بگەن و سەرکەشییەکانیان دابمرکێننەوە: جا چ بەرێگای فەرمایشتە رەوشتی و ئایینییەکان بێت ،یان لەرێگای رێزگرتنیان لە بنچینە رەوشتییە

كۆمەڵایەتییە پەسەندەكان و پابەندبوون پێیان. ئەوان دەزانن كە ژیان هاوكێشەیەكە لەنێوان خۆشی و ناخۆشی و خەم و شادی.
لەكاتێكدا دەبینین دەمارگیرەكان زیادەڕۆیی دەكەن لە لادان و هەڵاتن لە ئاكامەكانی ژیان و بەرپرسیارییەتییەكانی،لەهەمان كاتدا تەندروستەكان دەزانن كە دەبێت بەخۆشحاڵییەوە قوربانی بدەن. هەروەها دەشزانن كە دەبێت ڕووبەڕووی ئاكام و بەرپرسیاریەتییەكانیان ببنەوە و بەبێ سكاڵا بەرگەی هەندێك ئازار و بارقورسی بگرن و مامناوەندبن لە داواكردنی چێژ و خۆشییەكان. لێرەدا قسەی (هێربەرت سبنسەر)م دێتەوە یاد كە دەڵێت: "ئاوەزی مرۆڤە كە چاكە و خراپە دێنێتە كایەوە.هەر ئەویشە كە مرۆڤ دڵشاد و بەدبەخت دەكات ،یان هەژار و دەوڵەمەندی دەكات".
بەڵێ... ئاوەز تواناداره لە بیركردنەوەی چەوت كە دەبێتە هۆی ئەنجامدانی تاوان یان بیركردنەوەی خراپ.. لە هەمان كاتیشدا توانادارە لەسەر بیركردنەوەی بنیاتنەر یان باش.

نێستاش ئەم پێشنیارانەت پێشكەش دەكەین كە یارمەتیت دەدەن بۆ بەدەستهێنانی بیركردنەوەیەكی بنیاتنەرانە:

١- فێربە كە بۆچوونی خراپ بە بۆچوونی باش بگۆڕیت:

هەزار جار باشترە بۆ مرۆڤ كە لە داهاتوو بڕوانێت نەك شكستە كۆنەكانی وەبیر خۆی بێنێتەوە,تۆ ناتوانی ڕابردوو چاك بكەیتەوە،بەڵام ئێستا و داهاتوو لە ناو دەستتدان،بۆیە مشووریان بخۆ و چێژیان لێوەرگرە.

٢- بە دواكردنی بێ كەموكوڕی بوون خۆت شەكەت مەكە:

داوای بكە،بەڵام خۆت ئازار مەدە ئەگەر بەدەستت نەهێنا.. ئەوەی داوای بێ كەموكوڕییەتی (یان شتی مەحاڵ) دەكات وەكو ئەو كەسەیە كە لە هەڵسوكەوتیدا گەوجی و سەرەڕۆیی هەن ،كە هەردووكیان ڕەوشتی دەمارگیرانەن.

دڵنیابە،ئەگەر بە مامناوەند بوون پەیوەست بوویت, ئەوا خۆشی لەژیانت دەبینیت... ژیانی مامناوەند یان هاوسەنگ دەكەوێتە ناو بازنەی توانستی تۆ لەدۆزینەوەی ڕێكەوتنێك لە نێوان حەزكردن لەو خۆشییەی كە نەست داوای دەكات و ئەو داواكارییانەی كە ویژدان دەیسەپێنێت,دڵنیاشبە ئەو ڕووداوانەی كە بۆمان دێنە پێش و ئەو تاقیكردنەوانەی كە لە ژیانماندا پێیاندا تێپەردەبین توانامان پتەو دەكەن و ورەمان بەهێز دەكەن،یان دەمانڕووخێنن و شكستمان پێدەهێنن. وشیاربە لە بەرپەرچدانەوەت بۆ ئەو ڕووداوانە و چێژ لە هەست و سۆزت وەربگرە بێ ئەوەی ڕێگایان پێبدەی كارت لێبكەن یان بەسەرتدا زاڵ بن.

٣- ئاگاداربە ڕابواردن نەكەیت بەئامانجی ژیانت:

داواكارییەكانی ژیانمان بە گوێ نەدان و بێ پەروایی بەدی نایەن.

٤- هەموو كات لەیادت بێت كە هەندێك ئارەزوو و هەوەسمان تێدایە كە ناچارین بە دامركاندنیان:

ئەگەر دایاننەمركێنین وامان لێدەكەن بە شێوەیەكی گشتی گونجان و

ڕێککەوتنمان نەبێت لەگەڵ ژیاندا.

ئاشکراکردنی ئارەزووە کپ کراوەکانمان و ڕووناکی خستنە سەریان،لەترسمان کەم دەکەنەوە. فێربە کە بە ئازاییەوە ڕووبەڕووی هەوەسە ڕۆچووەکانی قەڵای دەروونت ببیتەوەو سەرەڕای گەورەییان وەریانبگریت.

بەشی دووەم:

چۆن دەبیتە مرۆڤێکی ئاسایی؟

ئایا ئێمە هەموو دەمارگیرین؟

ڕەنگە پرسیارێکی سەیربێت!...وەڵامەکەشی سەیرترە!!
هەر یەکێك لە ئێمە بە پلەیەك بۆ پلەیەکیتر دەمارگیرە...کێ لە ئێمە ڕێگای هزریی خۆی نییە بۆ ئەملاوئەولا کردن و هەندێکجار بۆ هەڵاتن لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی ژیان؟ کێ لە ئێمە خەیاڵات و ترسی نییە؟!
پزیشکە دەروونییەکان و زاناکانی کۆمەڵناسی مرۆڤەکان لە یەکتر جیادەکەنەوە بە گوێرەی توانایان لە دامرکاندنەوەی هەستەکانیان و زاڵ بوون بەسەر حەزەکانیان و ئەو ڕێگایانەی کە بەکاریاندەهێنن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوە جیاوازەکانی ژیان.
ئەوان بەشێوەیەکی گشتی خەڵکی بۆ پێنچ بەشی سەرەکی دابەش دەکەن ئەوانیش:

١. تەندروستەکان.
٢. دەمارگیرەکان.
٣. سیکۆباتیەکان(تاوانبار و بکوژ و ئابڕووبەرن).
٤. گێلەکان–واتا ئەوانەی ناتەواوییەکیان لە ئاوەزیان هەیە.
٥. شێتەکان

لێرەوە دەبینین کە تەندروستەکان تەنها بەشێکی هەموو خەڵکن

کەواتە کێ مرۆڤێکی ئاساییە؟

مرۆڤی ئاسایی ئەو کەسەیە کە خاڵییە لە نیشانەکانی بەربەرەکانێی ئاوەزی،هەروەها توانایەکی باشی هەیە بۆ کارکردن و دەتوانێ لەپاڵ خۆشەویستییەکەی بۆ خۆی خەڵکی دیکەشی خۆشبوێت.

ئەوەش بۆ پرسیارێکیترمان دەبات: ئایا دەکرێت مرۆڤێکی دەمارگیر بگۆڕێت بۆ مرۆڤێکی ئاسایی؟

وەلامەکەش:... بەهەموو دلنیایی یەوە (بەڵێ)یە!

وشەی ئاسایی،تەنها دانانێکی ڕێژەیییە... ڕەنگە ئەو هەڵسوکەوتەی لە شوێنێك ئاسایی بێت ،لەشوێنێکیتر بە هەڵسوکەوتێکی سەیر لەقەڵەم بدرێت.بۆ نموونە ئەگەر یەکێك لە ناوەڕاستەکانی ئەفریقیا ژیانی هاوسەری پێکهێناو بەپێی پەتی هاتە ئاهەنگی هاوسەرگیرییەکەی،شتێکی ئاسایی یە

-چونکە هۆزەکەی ئەو ڕێگەیەیان پەیڕەوکردووە.. بەلام ئەگەر کەسێکیتر لە ولاتێکی ئەوروپی ژیانی هاوسەری پێکهێنا و بەپێی پەتییەوە لە ئاهەنگی هاوسەرگیرییەکەی ئامادەبوو... بێگومان بەو کارەی خەڵکی وا گومان دەبەن شێت بووبێت! پرسیار لێرەدا ئەوەیە:

ئەو کەسانەی کە دەتوانین پێیان بڵێین (تەندروست) چ توانایەکیان هەیە؟

دەتوانرێت ئەو توانایانە لەمانەدا كورت بكرێنەوە:

١. توانای سەلماندنی پێگەیشتوویی بۆ هەڵچوون:

ئەو كەسانە پەیوەندییەكی بە هێزیان بە باوانیانەوە هەیە ،لەگەڵ ئەوەشدا ئازادن لەبیركردنەوەو كاركردنیان... پشت ئەستوورن بە خۆیان و توانادارن لە یارمەتی دانی خۆیان. كچێكی تەمەن بیست و حەوت ساڵە چوو بۆلای پزیشكی دەروونی. كچەكە سكالای دەكرد لەوەی ماوەی چەند ساڵێكە راهاتووە لەسەر جوینی دەنكە شقارتە و قووتدانی, ئەمەش بووەتە هۆی دەمارگیربوونی و دوودڵی بەردەوامی. دواتر وا ڕوویدا بەهۆی كارەوە گواسترایەوە شارێكی تر ،كە جیاواز بوو لەو شارەی تیایدا لەدایك ببوو و نەشونمای تیا كردبوو، لەوێ كچەكە هەموو رۆژێك نامەی بۆ دایكی دەنووسی. نامەكان دەریانخست كە كچەكە زۆر بەتین بە دایكیەوە پەیوەستە،بە پەیوەستبوونێكی دەمارگیرانە (یان نەخۆشی)، دوای ئەوە باری ئەم كچە خراپتربوو كاتێك بە گەنجێك گەیشت و خۆشی ویست ،بەڵام زۆر لە شووكردنی بەو كوڕە دەترسا. بێگومان ئەو كچە سەرەڕای تەمەنەكەی بەڵام هێشتا لەڕووی دەروونییەوە شیرەخۆرەیە ،ئەوەش نەریتی جوینی دەنكەشقارتەكە روون دەكاتەوە. كەواتە كچەكە– لەڕووی هەڵچوونی سۆزییەوە– منداڵ بوو و هێشتا پێنەگەیشتبوو ،پێگەیشتنێك كە ئامادەی بكات بۆ هاوسەرگیری.

هەروەكو تاقیكردنەوە و توێژینەوەكان سەلماندوویانە ،پەیوەست بوون بەدایك نەریتێكی بڵاوە ،جا چ لەنێوان كچان بێت یان كوڕان.

کچی دەمارگیر بەرگەی ژیانی هاوسەرگیری ناگرێت ، بۆیە کاتێك کێشەیەکی هەبوو لەگەڵ مێردەکەی زوو دەگەڕێتەوە لای دایك و باوکی. هەمان شت لەسەر هەزاران کوڕ جێبەجێ دەبێت کە هێشتا لەو پەتە ڕزگار نەبوونە کە بە دایکیانەوە بەستووینەتەوە. بەڵام مرۆڤی ئاسایی،ئەو کەسەیە کە -جگە لەخۆی- پشت بە هیچ کەسێکی تر نابەستێت بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەو کێشەو بەرپرسیاریەتییانەی تووشی دەبێت.

٢. توانای ڕازی بوون بەواقیع:

مرۆڤی ئاسایی باش دەزانێ کە ژیان تێکۆشانێکە لە پێناو مانەوەدا... بۆیە هەمووکات ئاوەزو هەستەکانی ئامادەن بۆ کۆستەکانی ژیان. هەروەها ئەو مرۆڤە دڵنیایە لە جیهانێك دەژیێت کە پڕە لە جۆرەها جۆری ململانێ و پێشبرکێ و کۆسپ و تەگەرە.
بەڵام ژیان بەکەم نازانێت ،بەڵکو هەمووکات بڕوای وایە ژیان -بەشیرینی و تاڵییەوە- جوانە. هەمووکاتێك لەدەروونیدا پاڵنەری کارکردن دەدۆزێتەوە و بەورە بەرزییەکی بێ هاوتاوە ڕووبەڕووی کێشەکان دەبێتەوە.

٣. توانای گونجان لەگەڵ خەڵکانی تر:

مرۆڤی ئاسایی،بەهۆی کەسایەتییە سەنگینەکەی دەتوانێت خۆی لەگەڵ زۆربەی بارودۆخە جیاوازەکاندا بگونجێنێت. وەنهێنی توانای ڕێککەوتنیشی لەگەڵ خەڵکیدا دەگەڕێتەوە بۆ تواناکەی لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی لەژێرچاودێری ئاوەزیدا. بەڵام مرۆڤی

دەمـارگیر،هەڵـسوكەوتی لـە هەڵـچوونەكانییەوە سەرچـاوە دەگرێـت. لەكاتێكـدا مرۆڤـی ئاسـایی پـێش ئـەوەی هـیچ كارێـك ئـەنجام بـدا یـان بڕیارێك بدا دەیانخوێنێتەوە و لێكیان دەداتەوە، ئەو مرۆڤە ڕێگە نـادات كە حەزو هەڵچوون بەسـەریدا زاڵ بن ،چونكە ئـەو دەبینێت كـە جیهـان مـولكی مرۆڤێـك نییـە و یارمەتیـدان باشـترە لـە ململانـێ یـان تـەنگ پێهەڵچنین.ئەو كەسە خۆی لـەكاروباری كەسـانی تـر هـەڵناقورتێنێت, وا بـەباش دەزانێـت كـە لـە شـتەكان بكۆڵێتـەوە لـە جێـی ئـەوەی خـۆی بـە دەمـەقاڵێ ی بـێ ئـەنجام خـەریك بكـات. بـە جۆرێـك خـۆڕاگر و ژیـرە كـە دوژمن بۆ خۆی دروست ناكات، بەسنگێكی فـراوان و بـە ڕێـزەوە ڕەخنـە وەردەگرێـت. سـەرەڕای ئەمانـەش هـەموو توانـای خـۆی بـۆ وریـایی تـەرخان دەكـات ،دوور لـە تەقینـەوەی تـووڕەیی یـان كینـەو جـۆش سەندن.

بـەڵام هەرچـی مرۆڤـی دەمـارگیرە،دژی هـەموو ئەمانەیـە،سروشـتێكی خراپی هەیە و زۆر هەستیارە و خێراش هەڵدەچێت.

٤. **توانای خۆشویستنی كەسانی تر:**

پـێش ئـەوەی لـە توانامانـدا بێـت خۆشەویـستیمان بـە كەسـانی تـر ببەخشین ،دەبێت بەڕاستی ئەو خۆشەویستییە لەقوڵایی دڵەكانمانەوە جێگیر بووبێـت... یـان بەمانایـەكی تـر دەبێـت پێـشتر تامـان كردبێـت. لەبـەختی ڕەشـدا هەنـدێ بـاوك – بەدەسـتی خۆیـان یـان بـەبێ دەسـتی خۆیان–منداڵەكانیان تووش دەكەن بە كاریگەرییـە دەمارگیرییـەكان كـە لـە بەدبەختییـەكانی خۆیانـەوە سـەریان هەڵـداوە. لەئـەنجامی ئەوەشـدا هەندێك كەسان دەبینین كە لە ژینگـەی داتـەپیوو داڕووخـاوەوە هـاتوون

و شکست دەهێنن لە دروستکردنی پەیوەندییەکی پڕ لە میهرو خۆشەویستی لەگەڵ ئەوانەی دەبنە هاوسەریان.هەر لەبەر ئەوەش ئەوان خۆیان قوربانی بەدبەختی و کلۆڵی بوونەو راهاتوون لەسەر سکاڵاکردنی دەردی خۆیان و هەست کردنێکی خراپ سەبارەت بەدایك و باوکیان. کاتێك ژیانی هاوسەریش پێکدەهێنن,لەگەڵ خۆیاندا ڕازی نەبوون لە خۆیان و هاوسەرەکانیان بۆ نێو ژیانی هاوسەرییان هەڵدەگرن... ئەوان وا هەستدەکەن کە ستەمیان لێکراوەو هەڵخەڵەتێنراون لەو خۆشەویستییەی کە بۆی پەرۆش بوون،ناشتوانن بەسەر ئەو برینە سۆزدارییانەدا زاڵ بن کە لێك جوێ بوونەوەی دایك و باوك یان تەڵاقدانیان دروستی کردووە.

وابـاوە کە دەمارگیرەکان لەبەر چەند هۆکارێکی دەمارگیری ژیانی هاوسەرگیری پێکدەهێنن!.. بەزۆریش لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانیان هەڵە دەکەن.. ئەوان بۆیە هاوسەرگیری دەکەن تاوەکو لەو ژیانە ناخۆشەی کە تیایدا ژیاون نەجاتیان بێت. بەشێوەیەکی سروشتیش نموونەی ئەو هاوسەرگیرییە ئەنجامەکەی تەنها کلۆڵی و بەدبەختی دەبێت.

لەکاتێکدا مرۆڤی ئاسایی ،بە شێوەیەکی ئاسایی خۆی خۆشدەوێت... وە لەبەر ئەوەی پێش هاوسەرگیری دڵشاد بووە یان بەلایەنی کەمەوە بەدبەخت نەبووە ،کە ژیانی هاوسەری پێکدەهێنێت لە توانایدا هەیە کەسێکی تریش لەم خۆشییە بەشداری پێبکات. هاوسەرگیریش بەلای ئەوەوە بریتییە لە هاوڕێیەتییەکی سۆزداری کە بەدرێژای تەمەن درێژە دەکێشێت.

٥. توانا لەسەر فەلسەفەی ژیان:

ئەوەش بریتی یە لە توانای هەڵگرتنی فەلسەفەیەك کە بەرزی بکاتەوە لە ئاستی ئەو ئاڵۆزییانەی کە لەژیانی ڕۆژانەیدا تووشیان دەبێت.

مرۆڤی ئاسایی ئەو کەسەیە کە لەتاقیکردەوەکانی رابڕدوو و هەڵەکانی پەند وەردەگرێت و ڕێگایەك بۆ ژیان دروستدەکات ،ئەوە ئەو کەسەیە کە دەتوانێت پشووبدات و هۆکارەکانی خۆش ڕابواردن بدۆزێتەوە بۆ زاڵبوون بەسەر ناڕەحەتی ژیان. ئەو کەسە بڕوای وایە ئەو خۆشەویستی و سۆزەی کە بە کەسانی تریان دەبەخشێت بەچەندان قاتەوە بۆی دەگەڕێتەوە و هاوڕێیەتی و تێکەڵبوونی لەگەڵ خەڵکی تاکە شێوازە کە لەڕێگایەوە دەتوانێت خۆشی وەدەست بهێنێت.

توانستی چێژ وەرگرتن لە ژیان, لەمیانەی ڕوانینێکی فەلسەفی بۆ ژیان دروست دەبێت ،یان بیروباوەڕێك کە مرۆڤ دەستی پێوەدەگرێت. ئەویش ئەوەیە : خۆشی حاڵەتێکە دەتوانرێت دروستبکرێت.

لەوەی ڕابورد دەتوانین ئەوە دەربخەین کە لە توانای کەسانی دەمارگیر هەیە بگۆڕێن بۆ کەسانێکی سروشتی تەندروست ئەگەر هەوڵیاندا بۆ بەدەستهێنانی ئەمانە:

١. بەدەستهێنانی پێگەیشتوویی ئاوەزی... بەمانای: ڕزگاربوون لە بەندایەتی کردنی بنەماڵە.

٢. ڕازی بوون بە واقیع... بەمانای: هەوڵ و تێکۆشان بۆ ڕۆزی بەبێ سکاڵاکردن.

٣. کـۆنترۆڵکردنی هـەموو هەڵـسوکەوتەکان لەلایـەن ئـاوەز,نـەك هەڵچوون.

٤. دروسـتکردن و گەشـەپێدانی توانـای خۆشەویـستی بـەمانای: دۆزینـــەوەی ئـــەو خۆشەویـــستییەی کـــە لـــە ناخمانـــدا حەشاردراوە.ئینجا ڕێگـەدان بـە خـەڵکی دیکـە تـاوەکو بەشـداری لەم خۆشەویستییەدا بکەن.

٥. شوێنکەوتنی شێوازێکی بیرکردنـەوە کـە بناغەکـەی نـرخ دانان بێت بۆ هەرشتێك کە جوان و باشە لە ژیان.

بەشی سێ یەم

دەمارگیرەكانیش مرۆڤن

ئەگەر سەرنج بدەینە ئیشی پزیشكی دەروونی و ئەو كارەی لەگەڵ نەخۆشە دەمارگیرەكەیدا دەیكات كە لەڕووی دەروونییەوە ناتەواوە, ئەوا دەبینین كە لە هەواڵگرێكی نهێنی یان لە ئەفسەرێكی لێكۆڵەر دەچێت كە لە ڕێچكەی هەر كێشەیەك دەكۆڵێتەوە كە دێتە ڕێگای'یان هەوڵدەدات دەست بە پەتێكی درێژەوە بگرێت كە لە كۆتاییدا بیگەیەنێتە ئاشكراكردنی لایەنە نادیارەكانی كێشەكە. ئەوە بەتەواوی هەمان شتە كە پزیشكێكی دەروونی دەیكات'پزیشك هەولدەدات كە پەردەلابدات لەسەر ئەو هۆكارە شاراوانە و لایەنە نادیارانەی ناخ كە دەبنە هۆی سكالآكردنی نەخۆشەكەی.

دەمارگیرەكان... یان ناتەندروستەكان'كەسانێكن كەسایەتییان شێرزەبووە و عەقڵیان كە بەرپرسیاری سەرەتا و كۆتایی هاوسەنگییانە گەندەڵ بووە 'زۆربەی ئەو كەسانەش قوربانی سەردەمی منداڵێتی ناشادیانن'

چونكە بەزۆری باوكەكانیان دڵخۆش نەبوونە!

دەمارگیرەكان لە كەسە ئاساییەكان كەمتر پێگەیشتوون و سۆز و هەستیشیان لەخەڵكە ئاساییەكان زیاترە. هەروەها زیاتر مەیلیان بۆ هەڵچوون و تووڕەبوون هەیە جا چ كاریان تێبكرێت یان بەپێچەوانەوە, هەروەكو لایان ئەستەمە كە ژیانیان بە هاوسەنگی بەسەرببەن بەهۆی

دۆڕاندنیان لە ڕابردوو.ئەگەر ئێمە لە بنج و بناوانی کەسایەتی دەمارگیرەکانمان کۆڵییەوە, ئەوا دەبینین کەسانی چاکن! هەروەکو بە پێچەوانەی زۆر لە خەڵکانن- کە تەندروست و ئاسایین- چونکە دەمارگیرەکان خاوەنی ویژدانی بەئاگاو زیندوون و هەستێکی بەهێز بە تاوانباری خۆیان دەکەن،بەبێ ئەوەی بەخۆیان ئاگادارین، سزای خۆیان دەدەن لەسەر ئەو گوناهانەی لە دژی یاساکانی کۆمەڵگا و نەریتە چەسپاوەکانی ئەنجامیان داوە،ئەمەش لە ڕێگەی سزادانی کەسەکە بۆ خۆی.

دەمارگیرەکان لە هەموو خەلکان پێویستترن کە کەسانیتر تێیان بگەن و هیچ شتێك وەك کەمکردنەوە و شکاندنەوەی دەمارگیر بواری چاك بوونەوەی کەم ناکاتەوە،کە تۆ بەجۆرێك هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەیت وا هەستبکات کە بەرپرسە لە نەخۆشییەکەی.زۆر کەس لەوەدا هەڵە دەکەن کە مرۆڤی دەمارگیر بە پەتا دادەنێن بۆ کۆمەڵگە.

دەمارگیرەکان نەخۆشی ئاسایین و پێویستە ئارامیمان لەگەڵیان لەدەست نەدەین،یان نابێت بەفێڵبازیان دابنێین.

دەمارگیرەکان دوو جۆرە کەسایەتییان هەیە: یەکیان ئاشکرایە،لەوە دەچێت کە دوژمنکارانە و ناخۆشەویست بێت. وە ئەویتریان کەسایەتی دەروونییە کەخاسیەتی چاکی و مەردی و بگرە جوانیشی هەیە.

زۆر لە کەسایەتییە بەرزەکانی مێژوو دەمارگیربوون. لەگەڵ ئەوەش لە زۆر بواردا لێهاتوو بوونە...سەرەڕای ئەوەش هەریەك لە ئێمە چەندەها هاوڕێی دەمارگیرمان هەیە.ئەو دوژمنکارییەی کە دەمارگیرەکان پیشانی دەدەن و ئەوەش کە خەڵکانیتر باسیان دەکەن،لە ڕاستیدا

دروستکراوە و ئەگەر دەمارگیرەکان زوو دەگرین و هەمووکات سکالآیانە ئەوا لەبەر ئەوەیە حەزیان بەوەیە کە سەیربکرێن و پێویستیان بەوەیە دڵنیا بکرێنەوە کە ئەوان جیانین لەو کۆمەڵە خەڵکەی کە لە دەورەیانن,لە ڕاستیدا ئەوان منداڵن و حەزیان بەوەیە کە یەکێك سۆزو خۆشەویستییان پێبدات.

هەستکردن بە لەدەستدانی ئاساییش شتێکی گشتییە لە لای زۆربەی دەمارگیرەکان،بۆیە پێویستیان بەوەیە بەردەوام کەسانێك دڵنیایان بکەنەوە کە هیچیان بەسەر نایەت.

دەبێت کەسی دەمارگیر بە ڕێگەیەکی سەرکەوتوو بنیات بنرێت ،جا چ لە ماڵ بێت یان لە کارکردن. پێویستە لە سەرمان کە تێڕوانینمان بخەینە سەر ڕێبازێکی سەرەکی کە ئەویش ئەوەیە کەسی دەمارگیر بە سووك سەیر نەکرێ و گاڵتەی پێنەکرێ ،چونکە بە سووك تەماشاکردنی کەسی دەمارگیر یان ڕیسواکردنی,هەموو هیواکانی چارەسەری ئەو لەناو دەبات.

ئەگەر لە کەسایەتی دەرەوەی ئەم جۆرە کەسە خۆمان بوارد کە بە دەمارگیرێك دەچێت،وە سەیری قولآیی ناخمان کرد،بێگومان لە ناخیدا دڵسۆزییەکی ڕاستگۆیانە و بە دڵنیاییەوە دڵێکی باشیش بەدی دەکەین.

بۆیە دەبێت مامەڵەیەکی باشی لەگەڵدا بکەین و ئاوڕێك لە تواناو هێزی بدەینەوە،ئەو کاتە ئەنجامەکان سەرسوڕهێنەر دەبن.

زۆربەی کەسانی دەوروبەری کەسی دەمارگیر (بەتایبەتی کەسوکاری) پەیرەوی شێوازێکی نەشیاو دەکەن لە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ ئەو جۆرە کەسەدا و هەموو کاتێك باسی پەککەوتەیی و بێ توانایی ئەو دەکەن.

وە ئـــەوەی کارەکـــە خـــراپتر دەکـــات بـــەکارهێنانی شـــێوازی تیـــژو تەڵەکەبازانەیـــە لەگەڵیـــدا.خـــۆڕاگری و تێگەیـــشتن و چـــاکی لـــە هەڵسوکەوتدا لـە باشـترین هۆکارەکانـە بـۆ یارمەتیـدانی ئەوانـەی کـە هەموو بیرکردنەوەیان ڕووەو ناخی خۆیان بۆتەوە.

دەمارگیرەکـان دەیانـەوێت کـە خـەڵکی گرنگـی و خۆشەویـستییەکی پاکیـان بـۆ دەربـڕن ئەگەرچـی کەمتەرخـەمی ئـەوان هەرچـەندێك بێت،ئەوان پێویستیان بە هاوڕێ هەیە کە وایان لێبکەن ژیانێکی باشتر بۆ خۆیان بهێننەکایەوە.

پەندێکی کۆنیش دەڵێت: لەو مرۆڤە هاوڕێیەك دروست بکە کە هاودەم بوونیت لەلا گرانە و خۆت بەوە خەریك مەکە کە لایەنی باشی ئەو زیاتر لەوەی کە بۆی دەچیت بدۆزیتەوە.

دەمارگیرەکـان بـەڕەفتاری سـەیری خۆیـان هەڵسوکەوت دەکـەن.بـە پاڵنەری هەندێك هۆی نەستی...و هەڵسوکەوتی نامۆ-جا چ دەمارگیری یـا تاوانکـاری یـان شـێتی بێـت،ئـەوا ئـەنجامی لادانێکـی عەقڵییـە بـە شێوەیەك لە شێوەکان.

چارەســەرکردنی دیاردەکـانی لادانـی هەڵـسوکەوت،کـە لـە نێـو دەمارگیرەکان باوە بەرپرسیاریەتییەکە لە ملی هەمووانە.

وە ئـەوەی پێویـستە لێـی ئاگـادار بـین: ئێمـە بـە زۆری لۆمـەی تونـد ئاراسـتەی تـاك دەکـەین.لـە جێـی ئـەوەی ئـەو لۆمەیـە ئاراسـتەی ئـەو ژینگەیـە بکـەین کـە مرۆڤەکـەی تیـادا گـەورە بـووە و ڕۆڵـی بینیـوە لـە لادانی و پەیدابوونی نەخۆشییە دەروونیەکەی،لە راستیـشدا پرۆگرامـی خوێندن زۆربەی لۆمەکەی دەکەوێتە سەر چونکە تـەواوی گرنگـی خـۆی دەخاتـە سـەر ئـەوەی کـە پیـشەیەکمان فێـر بکـات یـان کارێـك وەدەسـت

بێنین و وەدوای بژێو بکەوین.بیّ ئەوەی گرنگی بدات بە فێرکردنی هەڵسوکەوتەکانی ژیان و بەڕێوەچوونمان بە ئارامی و دڵنیایی.

ئێمە پێویستە مانا و مەبەستی ڕاستەقینەی خۆشەویستی بزانین...بۆ ئەوەی فێربین کە چۆن دژی ترس و ڕقمان بوەستین و چۆن بەسەر لە خۆبایی بوونی خۆماندا زاڵ بین،وە چۆن ببینە کەسانێکی کۆمەڵایەتی دڵنەرم و چۆن رازی بوونی دەروونی لە کارکردن وەدەست بهێنین.زیاتر لەمانەش،چۆن بە کاملبوون بگەین و ببینە هاوڵاتی باش و چالاك.بێگومان ڕێز و پایەی هەر نەتەوەیەك دەوەستێتە سەر تەندروستی دەروونی و عەقڵی ڕۆڵەکانی،وە بێگومان دەتوانین کارێکی زۆر بۆ ئەوانە بکەین کە بوونەتە قوربانی بیرکردنەوەی هەڵە،تاوەکو ئەوانیش هەست بە ئاسایش بکەن کە بەبێ ئەو ئاسایشە ناگەن بە بیرکردنەوەی باشی دروست.

بەشی چوارەم

خاسیەتە سەردەمییەكانی كەسایەتی دوورە پەرێز

زۆر جار خەڵكانی دەوروبەری كەسی دەمارگیر لێی دوورەپەرێز دەبن و لێی دووردەكەونەوە،بۆیە كەسی دەمارگیر خۆی تەنها دەبینێت... بێ ئەوەی هاوڕێیەكی هەبێت،یان خۆشەویستێك كە بیلاوێنێتەوە...ئەمە ڕاستییەكە...ئەمە واقیعە! ڕاستییەكەی دیكە ئەوەیە ئەو كەسە زۆرجار لە خۆی دەپرسێت: بۆچی خەڵكان لە دەورەم پەرتەدەكەن و لێم دووردەكەونەوە؟ بۆچی بۆ كۆڕ و ئاهەنگەكانیان بانگم ناكەن؟ بۆچی لێم ڕادەكەن؟!

كەسی دەمارگیر كەموكوڕی خەڵك دەبینێت بەڵام كەموكوڕییەكانی خۆی نابینێت...ئەوەی نییەتی ئەو تێهەڵچوونەیە كە لە قووڵایی دەروونیدایە بۆ گەڕان بەدوای ئەو هۆكارانەی كە وایلێدەكەن لە خەڵكیتر جیابێت.

زۆرجار نەخۆش پرسیارم لێدەكەن:

۞دكتۆر چۆن دەتوانیت چارەسەرم بكەیت؟ تۆ دەڵێیت من خووم بە جۆرێكی دیاریكراوی هەڵسوكەوت گرتووە،ئەو حاڵەتەش چەند ساڵێكی درێژ بەردەوامبووە.. چۆن بتوانم لە پێشان جیاواز ببم؟!

وەڵامی ئەوکەسانە ئاوا دەبێت:

❁حەزی تۆ بۆ گۆڕانت بۆ بارێکی باشتر بەنیوەی چارەسەر دادەنرێت، وە هەنگاوی گرنگی یەکەم، زانینە:زانینی جێگاکانی کەموکوڕی لە کەسایەتیت،ئینجا پاش ئەمە کارکردن دێت لەسەر نەهێشتنیان.
ئێستا پرسیار ئەوەیە: ئەو کەموکوڕییانە چین کە وا لە کەسایەتی دەکەن دوورەپەرێز بێت،بە جۆرێك بەدبەختی بۆ خاوەنەکەی بهێنێت؟

دەتوانین ئەو کەموکوڕییانە لەمانەدا کورت بکەینەوە:

١. سکاڵاکردنی بەردەوام؛

ئەو کەسەی کە وا خەیاڵ دەکات نەخۆشە،چێژ وەردەگرێت لە باسکردنی ئێش و ئازارەکانی... بێگومان شتێك لەوە ناخۆشتر نییە گوێت لە کەسێك بێت کە بەردەوام سکاڵای خۆی بکات.
دوو کەس دەبینیت تووشی سەرما بوونە،یەکێکیان ئەو دەرمانە دەخوات کە پزیشك بۆی نووسیوە،لەسەر جێگا دەبێت و پابەند دەبێت بە ڕێنماییە تەندروستییەکان تاوەکو چاك دەبێتەوە. لە کاتێکدا ئەویتریان هەزار پرسیار بە کەسەر و ترسەوە دەکات: ئایا ئەو سەرمایەی کە ئەو تووشی بووە دەبێتە دەردێکی میللی ترسناك؟ئایا دەبێت جگەرە بکێشێت؟ وە ئایا دەتوانێت جێگەکەی بەجێبهێڵێت؟ ئایا دەرمانێك بەکاربهێنێ کە لەمێژە گوێی لێبووە گوایە دەرمانی سەرمابوونە؟
تا کۆتایی ئەم پرسیارانە!

ئـەم جـۆرەی دوایـی لـە خـەڵکان،لـە هـەموو شـتێك بێـزارە... بـە بۆڵەبۆڵـە،حـەزدەکات سـەیر بکـرێ و گرنگـی پێبـدرێ.وە هۆکـاری سکاڵاکردنی بەردەوامی,کارکردنە (بۆ نموونە) نەك نەخۆشی,ئەو کەسە واهەسـتدەکات کارەکـەی تاقـەت پـڕووکێن و بێزارکـەرە،یـان ئـەو شایـستەی کـارێکی گـرنگترە لـەو کـارەی کـە پێیەهەڵدەسـتێت،یـان سەرکارەکەی پیاوێکـە تەحـەمول نـاکرێ و ناماقووڵـە و هـەموو کاتێـك دەیچەوسێنێتەوە و تا کۆتایی ئەم سکاڵایانە کە بەزۆری ڕاست نین.

٢. زۆر گرنگیدان بە خود:

ئەوەش ڕەوشتێکی دیکەیە لە ڕەوشتەکانی کەسایەتی دوورە پـەرێز... دەیبینین کە هەموو شتێك لەسەر خۆیدا پێوانە دەکات و هـەموو کاتێك دەپرسێت: ئایا ئـەو شتە کاریگـەری لەسـەرم دەبێـت؟... لـە پـاش ئـەوە چـیم دەسـتدەکەوێت؟... بـەردەوام بیرکردنـەوەی قـەتیس دەبێـت لـەو بەرگەی لەبەری دەکات و ئـەو خواردنـەی دەیخـوات و ئـەو شێوازەی کـە خـەڵکان لەبەرامبـەری بەکاریـدەهێنن و هـەروەها زۆر سـەغڵەت دەبێـت ئەگەر پەنجەی تووشی داڕووشانێکی بچووك بێت،یان ئەگـەر تووشـی قەبزی بێت (بۆنموونە)!

وێنەی ئـەو کەسـەی کـە بیرکردنـەوە و گرنگـی خـۆی لـە خـوودی خۆیـدا چـڕدەکاتەوە،بـەزۆری خۆپەرسـت و خـۆ بـەزلزان و لـەخۆبایی دەبێت...بەڕای ئـەو خـەڵکان نـاجووڵێن یـان ناسـووڕێن لـە دەوری ئـەو نەبێت.نازانێت کـە ئـەو زیـاتر نییـە لـە یـەکێك لـە شـەش بلیـۆن مـرۆڤ کـە لەسەر زەوی نیشتەجێن،کە تەنها یەك ئەستێرەی لەدەورەیە لەو هەموو ئەستێرانەی کە قەتیس بوونیان بۆ نییە لەو گەردوونە فراوانە.

٣. پێنەگەیشتنی عەقڵی:

ئەوەش کەموکوڕییەکی دیکەیە لەو کەموکوڕییانەی کە وا لە کەسایەتی دەکات دوورەپەرێز بێت و نەویستراوبێت لەلایەن دەوروبەرەکەی. دەبینین کە خاوەنی ئەو کەسایەتییە لە خۆباییە،خووێکی ڕاڕای هەیە،هەر کردارێك یان هەڵسوکەوتێك لە کەسانیتر هەستی ئەو ئازار دەدات،هەمووده‌م پشت بەکەسانیتر دەبەستێت،ئەو جۆرە کەسە منداڵێکی گەورەیە.

ئەو (منداڵێتییە) کە لە هەندێك کەسان تاوەکو تەمەنی کامل بوون دەمێنێت,بەرپرسیاریەتییەکەی دەکەوێتە ئەستۆی باوکان.

کەسی تووشبوو بەم دەردە،بەزۆری نازی دراوەتێ کە نێوانی ئەو و گەشەکردنی تێکچووە،بۆیە بووەتە کەسێکی هەست ناسك بەرامبەر نەتوانین و کەمتەرخەمی خۆی و متمانەی لەناخیدا نییە.ئەگەر بکەوێتە تەنگانەیەك چاو بە دەوروبەریدا دەگێڕێت بۆ کەسێك کە لەم تەنگانەیەی ڕزگاربکات.

هەروەکو زۆردارو ستەمکار دەبێت ئەگەر یەکێك ڕەخنە لە ئارەزووێکی ئەو بگرێت،وە هەروەها هەموو کاتێك (لە ئەنجامی پێگەیشتوو نەبوونی عەقڵی و هەستکردنی بە کەموکوڕی) خۆی گرتووە بە جل و بەرگی دایکییەوە،چێژ لە ڕۆڵ بینینی منداڵی گەورە دەبینێت.

٤. بەرهەڵستی کردن:

ئەوەش خووڕەوشتێکی دیکەیە لە خووڕەوشتەکانی کەسایەتی دوورە پەرێز..هیچ کەسێك هێندەی ئەو کەسە لە لای خەڵکی بێزراو نییە کە

هەموو کاتێك خۆی بەڕاست دەزانێت و ناتوانیت لەگەڵیدا بە هیچ شتێك بگەیت.ئەو جۆرە کەسە زۆر دڵخۆش دەبێت کاتێك لە گفتوگۆیەکی قووڵدا ڕۆدەچێت و بەهیچ ئەنجامێك ناگات،هەروەکو هیچ کاتێك دان بە کەمتەرخەمی یان هەڵەی خۆیدا نانێت.

وە ئەوەش ئاشکرایە کەسی بیر تەسك یان دەمارگیر (سیاسی یان ئاینی) دوو جۆرن لە جۆرەکانی بەرهەڵستی.

دەبێت بەلەم هاوسەنگی خۆی لەناو ئاودا بپارێزێت تاوەکو نقوم نەبێت..واش باشترە مرۆڤ لە ناوەراستەکەی دابنیشێت،ئەگینا بەردەبێتەوە.

ئەوە بەسە کە بەهاورێکەت بڵێی یان بەو کەسەی گوێی لێدەگریت کە تۆ بە شتێك کە ئەو دەیڵێت متمانەت نییە،وە متمانەش نەکەیت هەرچەندێك هەوڵبدا ، وە بەرهەڵستکار و توندو تیژبیت.ئەو لێت دووردەکەوێتەوە.

٥. زوو تووڕەبوون:

ئەمەش دواهەمین خاسیەتی کەسانی دوورەپەرێزە. دەکرێ کەسی زووهەڵچوو بە کەسایەتییەکی بەرگریکار پێناسە بکرێ..هەموو کات گومان دەکات لە دڵسۆزی هاورێکانی,رقی لەهەر رەخنەیەکە،قسەیەکی بەسە بۆ ئەوەی بگۆڕدرێت بە گرکانێکی تووڕە! وە بێگومان هەڵچوون و زوو تووڕەبوونی ئەو کەسە بەڵگەیە لەرازی نەبوونی لە خودی خۆی.

لە پاشان.. کەسی ئاسایی هاوسەنگ،پەشێو دەبێت و بە چەندەها چرکەساتی خراپ و زۆر ناخۆشیش تێپەردەبێت,بەلأم ئەو بە پێچەوانەی کەسی دەمارگیر رێ بە پەشێوییەکانی نادات کە بەسەریدا

زاڵ بن و کاری تێبکەن.ئەو بەدکاری خەڵك لە خۆی لادەدات و ڕێگەیان پێنادات کە کلۆڵ و بەدبەختی بکەن.مرۆڤی ژیر ئەو کەسەیە کە ڕێگە بە سۆزەکانی نادات لە ژیاندا بیهاژۆن. زوو تووڕەبوون نیشانەیەکە لە نیشانەکانی خراپ هەرسکردنی ئاوەزی.

بەشی پێنجەم

چۆن لە شەكەت بوونی دەمارگیری ڕزگار دەبیت

كەنەفت بوون یان ماندووبوونی دەمارگیری،بریتیە لە كاردانەوەیەكی عەقڵی و جەستەیی لە هەمان كاتدا،لەم ڕۆژانەشدا لە پەتاكانی سەرما بەربڵاوترە،ڕێكخستنی بژێوی و ژیانی سەردەم،هەروەها باری شپرزەی جیهانی دەوروبەرمان لە هەموو لایەكەوە،لە ساڵەكانی كۆتایی سەدەی بیستەم و سەرەتای سەدەی بیست و یەكەم ،هەموویان هۆكارن و دەبنە هۆی ماندووبوونی دەمارگیری.

بێگومان دڵەڕاوكێی دەمارگیری و هەڵچوون كارەساتێكە لەو كارەساتانەی وامانلێدەكات نەتوانین بە دڵنیایی بژین.

كاریگەری دڵەڕاوكێی دەمارگیری لە دەروونمان یان تەندروستی دەروونیمان تێپەردەبێت و جەستەكانیشمان تووشدەكات و كاریگەرییەكی گەورە دەكاتە سەر تەندروستی جەستەییمان.

میكانیزمی ماندووبوون یەك شتە،ئەو شەكەتییەی كە هەستی پێدەكەیت پاش گەڕانێكی درێژ بۆ كڕینی شتومەكێك،یان پاش ڕۆژێك لە كاردكردنی تاقەت پڕووكێن لە نووسینگەكەت یان پاش كاتێكی درێژ كە لە گفتوگۆیەكی توندا بەسەرت بردووە،جا ئەو ماندوو بوونەی كە تووشت دەبێت ،كاریگەریەكەی لەسەرت یەك شتە لەهەموو بارەكان. ماندووبوون شێوەیەكە لە شێوەكانی ژەهراوی بوونی كیمیاوی،كار لە هەموو دەزگای دەماری دەكات. پاشان هەڵسوكەوتی

عەقلى مرۆڤ دەگۆڕێت،وايلێدەكات زوو تووڕەبێت،هەروەكو وايلێدەكات وەڵامى هيچ كردارێكى چاك نەداتەوە.زۆربەى ئەوانەى هەنگاو دەهاوێژن لە كارە بەردەوامەكەيان بەبێ ئەوەى پشووى تەواو بە جەستە و ئاوەزى خۆيان بدەن ،يان بێ ئەوەى بوار بە خۆيان بدەن كە هێزيان بێتەوە بەر..دەيانبينين هەموو كات بەدەست ماندوويەتييەوە دەناڵێنن،بێئەوەى سەرچاوەى ئەو هەستە درك پێبكەن.

لەو حاڵەتانەى پێشوو باسمان كرد،دەبينين كە نيشانەكان وەك يەكن:شەكەتييەكى بەتين..بێخەوى..زوو تووڕەبوون و هەڵچوونى بەردەوام..سەرئێشەو ئازارى جەستە..نەمانى وردبوونەوەى هزرى..حەزنەكردن بە هيچ هەوڵدانێك ئەگەرچى سانايش بێت..هتد.

جا ئەگەر تۆ هاوشێوەى ئەو نيشانانەت لە خۆت بەديكرد،بزانە كە ئەوە ئاگاداركردنەوەيەكە بەوەى لە سنوورى شەكەتبوونى دەمارگيرييەوە نزيكى،لەو كاتەشدا دەبێت پارێزى خۆت وەرگريت ئەگينا دەرئەنجامەكان قورس دەبن.

بۆ ڕوونكردنەوەى مەبەستيشمان لە دەر ئەنجامە قورسەكان ئەو نموونەيەت بۆ دەهێنينەوە:

◐ ئەگەر لە شەودا ئۆتۆمبيل لێبخوڕى و تێبينى بكەيت كە لە ناوەڕاستى ڕێگا لادەدەيت يان خەوەكوتكە بەسەرت زاڵ دەبوو...لەوكاتەدا زيرەكى ئەوەيە كە لابدەيتە تەنيشت جادەكە و كەمێك پشوو وەربگريت ئەگينا ئەوە دەقەومێت كە كتوپڕەو چاوەڕێى ناكەيت:بەسەر سوكانى لێخوڕيندا دەخەويت و بەئاگانايەيت تاوەكو

خۆت بە دارێك نەكێشی یان بە ئۆتۆمبێلێك كە لە ڕێڕەوی پێچەوانە بەرامبەرت دێت.

كەسی شەكەتی دەمارگیری، یان ئەوەی بەدەست داڕووخانی دەماگیرییەوە دەنالێنێ,كەسێكە ڕەتدەكاتەوە كە هێواش و ئارام بێتەوە و كەمێك بووەستێت.

ئەو پێكدادانەی كە لە نموونەكەی پێشوودا ڕوودەدات دەرەنجامێكی لۆژیكییە بۆ ماندوویی دەماگیری تۆپەڵ بوو..زۆربەی كاتیش لەناكاو دێت، پێش ئەوەی مرۆڤ درك بەوە بكات كە بەرێوەیە و گەڕانەوەشی بۆ نییە.

جا بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەین بۆ دووركەوتنەوە لە ماندووبوونی دەمارگیری و خۆپاراستن لە دەرئەنجامەكانی دەبێت ئەمانە بكەیت:

١. سنووری ماندووبوون تێمە پەڕێنە:

زۆر كاركردن، یان كاتژمێرە درێژەكانی كار یان چەندێتی كارەكە هۆی سەرەكی ماندوو بوون نین بەڵكو ئەو ڕێگایەنەن كە كاریان پێ ڕادەپەڕێنرێت.

پیاوێك دەناسم شانازی دەكات كە چۆن خۆی لە شوێنی كاركردنی سەرقاڵ بكات و یەك چركەش بە فیڕۆ نەدات لە ڕۆژی كاركردندا..بێئەوەی هیچ شتێكی بەنرخ بەرهەم بهێنێ! ئەو پیاوە كاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەكەی زۆر پەشێو دەبێت و بەردەوام سكاڵا دەكات لە بێ هێزی خۆی! و سەرسوڕمانی خۆی دەردەبڕێت بەوەی ڕازی بوونی گونجاوی گەورەكانی بەدەست نەهێناوە.هەڵەی ئەو پیاوە

لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە وا هەستدەکات بە بەردەوامبوونی لە خۆسەرقاڵکردن لەکاردا ئەرکی خۆی بە باشترین شێوە بەجێدەگەیەنێت.انهێنی سەرکەوتن خۆی دەبینێتەوە لە فێربوونی چۆنیەتی ئابووری بوون لە چالاکیمان، و چۆنییەتی ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە جێبەجێکردنیان وابەستەیە بە ئێمەوە بەشێوەیەکی ئارام و لەسەرخۆ.

بودجەیەك بۆ چالاکیت دابنێ..بەتەواوی هەروەك ئەوەی بۆ سەرچاوەی داهات و خەرجیت دایدەنێیت و هەروەگو چۆن پارەکەت لێرە و لەوێ بەهەدەر نادەیت،ئاواش پێویستە وزە و چالاکی خۆت بەفیڕۆ نەدەیت.هەوڵ مەدە ڕۆژی خۆت بە بەرنامەی کارگەلێك جەنجاڵ بکەیت کە زیاترە لەوەی دەتوانی پێیان هەلسیت،یان کاتێکی زیاتر لە گونجاو لەکار بەسەربەریت.هەروەکو چۆن زیادەڕۆیی لە خواردن دەبێتە هۆی خراپ هەرسکردنی خۆراك ،بەهەمان شێوە زیادە ڕۆیی لەکارکردن دەبێتە هۆی خراپ هەرس کردنی ئاوەزی!

٢. پێداگربە لەسەر ئەوەی هەر شتێك کە دەیکەیت مامناوەندبێت؛

زیادەڕۆیی لە هەرشتێك زیانە..زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی قاوە (بۆنموونە) یان جگەرەکێشان دەبێتە هۆی شڵەژانی دەمارگیری.هەروەها زیادەڕۆیی لە مومارەسەکردنی ڕەگەزیدا دەبێتە هۆی کاریگەری نێگەتیڤ یان دەرئەنجامی خراپ.بۆیە ئەگەر جەستە و ئاوەزێکی ساغت بۆ خۆت دەوێت،ئەوا پێداگربە لەسەر ئەوەی لەهەر شتێك کە دەیکەیت مامناوەند بێت.

٣. فێری پشوودان بە:

بۆچی فێری ئەوە نابیت لە کاتی کارکردندا پشوو بدەیت و ڕێ بەلاشەت بدەیت کە لە نێوان هەر ماوەیەکدا هەندێك پشووبدات بەمە ڕێگە بە ئاوەزت بدەیت کە بواری هەناسەدانی هەبێت؟

بۆ نموونە لە ماوەی ژەمی بەیانیدا باسی ئەوشتە مەکە کە دەتەوێ پاش نیوەڕۆ بیکرێت..وە ئەگەر گەڕایتەوە ماڵەوە هەرچییەك لە شوێنی کار یان ئەرکەکەت ڕویدابوو لەبیری بکە..فێربە کە دەردەسەریەکانی کارکردن لە چەکمەجەی نووسینگەکەت دابنێی لەگەڵ ئەو کارانەی کە هێشتا وە ئەنجامت نەگەیاندوون..بێگومان بۆ هەر ڕۆژێك سبەی هەیە!

دوودڵی لەکارکردندا هۆیەکی دیکەی شەکەتبوونە،وە هیچ گومانی تیا نییە ئەوەیە کە ئەنجامدانی کارێك لەلایەن مرۆڤەوە کە خۆشی لێی نەیەت یان بۆی نەشێت ،دەبێتە هۆی پڕبوونی هزر و تێکەڵ و پێکەڵ بوونی ئاوەز.

وە ئەگەر کارەکەت-کە ناچاری تیایدا بەردەوام بیت بۆ وەدەستکەوتنی هێزت یان لەبەر ئەوەی کارێکی تر نابینیەوە-داوات لێدەکات کە ماوەیەکی درێژ لە نووسینگەکەت دابنیشی،ئەوا سوور بە لەسەر ئەنجامدانی وەرزشێك کە جووڵەی تیا بێت،یان هەموو ڕۆژێك چەند کیلۆمەترێك بەپێ بڕۆیت.ئەگەر کارەکەت پێویستی بە بەکارهێنانی دوو بازووت یان دووقاچت بەزۆری هەیە ،لەدوای ئەوە بگەڕێ کە پشوودانت لە خوێندنەوەدا وەدەست بهێنی.

واش مەزانە کە بەسەربردنی هەشت یان دە سەعات لە کارکردن دا مانای وایە تۆ دەبێ هەر بێهێز بوو بیت. ئەو هەستە لەبەر ئەوەیە کە

هەندێك ماسولكەی جەستەت بە درێژایی ڕۆژ بەكاردەهێنی و هەندێكیشیان فەرامۆش دەكەیت.
ژیانی دووبارە،كەخۆی دەبینێت لە بەجێگەیاندنی یەك كار بۆ هەموو ڕۆژێك ئینجا گەڕانەوە بۆماڵەوە و نان خواردن و زوو نووستن تاوەكو زوو هەڵبستیتەوە..و دووبارەكردنەوەی ئەمە بۆ جارێكیتر..ئەم جۆرە ژیانە دەبێتە هۆی ڕوودانی كاریگەرییەكی خراپ و شەكەت بوونێكی توند بۆ هەریەك لە دەروون و جەستەت.
خۆش بەسەربردن دەرمانێكی دەروونە،بەڵام بەو مانایە نا كە هەموو ڕۆژێك نەرك بیت لەسەرت كە ئیابمینی لەوكاردا،بەلكو هەر ماوەیەك جارێك هەندێك گۆڕانكاری بەسە,تەنها نەخشەدانان بۆ گەشتێك یان ئامادەكاری بۆ ئاهەنگێك دەستەبەری وەدەستكەوتنی خۆشی بەدیهێنانی پشوودان دەكات.
دەرچوون لەو بازنەیە بەوەی كە هەموو ڕۆژێك خووت پێوە گرتووە و جولاندنی ماسولكە وەستاوەكان یان ئەوانەی زۆر بەكاریان ناهێنیت،لە گرنگترین ئەو هۆكارانەن كە پشوو و دڵنیایی بەرهەم دەهێنن.

٤. فێربە چۆن بەسەر هەستەكانت زاڵ بیت:

تووڕەیی و كینە و بەدگومانی و خەم و ئەو نۆرە گریانانەی كە لەكاتێك بۆ كاتێكیتر تووشی مرۆڤ دەبێت..هەموویان دەربڕینی سۆزین.یان ئەگەر وردترمان بووێت:بەرپەرچدانەوەی ناسروشتین،كە بێ گومان دەبنە هۆی "ژەهراوی بوونی سۆزی" و هێزی ئاوەزییت پەرش و بڵاو دەكەنەوە،لەپاشانیش كەنەفت بوونی جەستەیی ڕوودەدات یان هەست كردنی بەردەوام بە ماندوویی.

بۆیە ژیانت بەفیڕۆمەدە بە خەمخواردن لەوەی ڕۆیشت..بەڵکو هەموو کاتێك سەیری پێشەوە بکە ،هەروەها لە دەمەقاڵێی بیّ بەرهەم و گفتوگۆی بێسوود دووربکەوە و زوو تووڕە مەبە کە لە هەر چرکەیەکدا ئەگەری تەقینەوەت هەبێت.وە فێربە کە ئارامگر و یارمەتیدەر و پێش هەموو شتێکیش دەم بە پێکەنین بیت. هەروەها لە یادت بێت کە زاڵ بوون بەسەر هەستەکانت مانای پاراستنی چالاکی و زیندوێتیتە.

٥ خۆت لە مەترسییەکانت رزگار بکە:

لەباوەش کرتنی هەندیك مەترسی بێبایەخ مانای وایە کاتیکی زیادکراو هزرت ماندوو بکەیت،بێگومان لەدەستی دەدەیت.دڵنیابە کە ترس لە نەریتێکی خراپ زیاتر نییە, تۆش خووی پێوەمەگرە.
وە لە هەمان کاتدا بارێکی قورسە,دەزگای دەماریت دەپرووکێنێ و هێزی جەستەیی و ئاوەزییت بەیەکەوە لێدەستێنێت.

"مۆنتین" گوتوویە:"
پیاوان نامرن بەڵکو بەزۆری خۆیان دەکوژن:
بێگومان ترس و ئەو دڵەڕاوکێیەی لەترس پەیدادەبێت لە هۆکارەکانی ئەو خۆکوشتنەن!

٦. بەشی تەواوی خۆت لە پشوو و خەو وەرگرە:

بێگومان کەم خەوی و نەدانی پشووی تەواو و ڕێکوپێکی خۆی بە جەستە.بەسە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی بارێکی شەکەتی درێژخایەن و ماندووبوونی دەماری.دڵنیاشبە کەسی ئاسایی بۆ ئەوەی چالاکی و

زیندوێتی خۆی نوێ بکاتەوە پێویستی بە ماوە خەوێکە لە نێوان(٦-٨) کاتژمێر لە هەر ڕۆژێکدا.

٧. خواردنت ڕێکبخە:

زۆری لەو خواردنەی کە لەیەك ژەمدا دەیخۆیت،واتلێدەکات هێزت بوەستێ و هەستەکانت تێکەڵ بن.

هەروەها نەریتە خراپەکانی پەیوەست بە نانخواردن،وەکو نەبوونی ڕێکوپێکییەك لە وادەی ژەمەکان،باش نەجوینی خواردن،زوو قووتدانی خواردن و هەروەها جۆراوجۆر نەبوونی ئەو خواردنەی کە دەیخۆیت..هەموو ئەوانە دەبنە هۆی پەشێوییە دەمارییەکان.بۆیە سووربە لەسەر ئەوەی خواردنت ڕێك بخەیت و هەمە جۆری بکەیت.

هەروەها لەبیرمەکە پارچەیەکی بچووك لە شیرینی،یان کووپێك لە شەربەت لە نێوان ژەمەکان دەستەبەری گەڕاندنەوەی چالاکی و زیندوێتیت دەکات و بەسەر هەستکردنت بەماندوێتی زاڵ دەبێت.

٨. بە شێوەی دوای یەك خۆت بپشکنە:

خۆت بڕیار مەدە کە ئەو نیشانانەی سکالایان پێوە دەکەیت نیشانەی دەمارین و جەستەیی نین،بەلکو ئەمە بۆ پزیشك لێگەڕێ.زۆر گرنگە بەلای کەمەوە لە هەر ساڵێکدا دوو جار خۆت بە پزیشك نیشاندەی تاوەکو پشکنینێکی گشتیت بۆ ئەنجامبدات.لەوانەیە ئەو شەکەتییە یان ئەو هەستکردن بەماندوێتییەی کە لێت جوێ نابێتەوە نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناك بێت.وەکو گرێی پیس یان بێ هێزی دڵ یان کەمخوێنی یان برینی گەدە یان ڕۆماتیزم یان کلۆربوونی ددان.وە

ئەگەر بۆت ڕوون بوویەوە -پاش پشکنین- کە هیچ شوێنەوارێکی نەخۆشییەك لەو نەخۆشیانەت نییە..وە زۆری کار هۆی هەستکردنت بە ماندوویی و شەکەتی نەبوو،ئەوا بزانە کە ماندووبوونی تۆ هۆیەکەی دەروونییە،لەو کاتەشدا لەسەرت پێویستە لە دەروونی خۆت بنواڕی و بەو خەمانەدا بچیتەوە کە تیایەتی.

٩. بە نەریتە ئاوەزییە تەندروستەکان ڕابێ:

باش لەیادت بێت ئەوەی کار لە ئاوەزت بکات،کار لە جەستەشت دەکات،پێچەوانەکەشی ڕاستە!پەشێوییە هەستییە سەرچاوە گرتووەکان لە ناکۆکییە خێزانییەکان یان ڕێکنەکەوتنی ڕەگەزی یان نووشوستی هێنان لە خۆشەویستی یان چەرمەسەری دارایی...هەموویان هۆکارن تاوەکو مرۆڤ بە ئاوەزیی و لاشەیی ماندوو بکەن. جا بۆ ئەوەی خۆت لە شەڕی شەکەتی دەماری بپارێزیت ،دەبێت بەرگرییەك پەیدا بکەیت لە دژی لێدانانەکانی دۆڕان و داڕووخان کە لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەرەنگارت دەبنەوە.

تۆش دەتوانیت ئەو بەرگرییە بە دەستبهێنی،بەوەی کە هەڵوێستی ڕاست بەرامبەر بەخۆت و کێشەکانت وەربگریت.

هەروەها دەبێت لە ئاوەزت گەڕێیت کە بحەسێتەوە و ڕزگاربێت لە هەموو ئەو هۆکارانەی کە ئازاری دەدەن یان دەبنە هۆی پەستی و بێزاری.

-کاربکە لەسەر نەهێشتنی خەمەکانت, یەك بە یەك بیرکردنەوەت خەست بکەوە لە لایەنە باشە ڕووناکەکان. لە دەروونی خۆتدا گرنگیدان بە لایەنەکانی جوانی بچێنە وەکو:هونەرەکان و وێژە،بۆئەوەی ژیان لە

دیدگای تۆوە جوان و سەرنجڕاكێش بێت و لە قووڵایی دەروونتەوە هەست بە ئاسایش و دڵنیایی بکەیت.

بەشی شەشەم

ئایا هەستکردنت بە تاوان هەیە؟!

هەستکردن بە تاوان دەبێتە هۆی زۆرێك لە نەخۆشییە دەروونییە ناسراوەکان.ئەم هەستە هۆی شاراوەی شەرمکردن و لاوازی بڕوا بەخۆبوون و بەکەم و سووك تەماشاکردنی خودە.هەروەکو هۆیەکە بۆ ئەو دەگەڕێتەوە لە کومانی بەردەوام،کەوردکردنی شتی پڕوپووچ ، **داڕووخان و بێئومێدبوون...و جگە لەوانەش ئەو دیاردە دەروونیانەی کە نیشانەی نەخۆشی هەڵدەگرن.**

بەڕاستی ئەوەی جێگای داخە ئەو دەربڕینەیە کە دەڵێت: ((وامەکە..)) و هێشتا بەربڵاوە بۆ تێگەیاندنی منداڵ کە هەڵەیەکی ئەنجامداوە!

منداڵەکە گەورە دەبێت و لەگەڵیدا هەستکردن بە گوناهباری گەورە دەبێت،لە ئەنجامی زۆر لەو ترساندن و هەڕەشانەی لەکاتی ڕاهێنانیدا لێیکراوە (جا چ لە ماڵ بێت یان قوتابخانە).

لەوانەیە هیچ کەسێك نەبێت لەو دونیایە -چا چ منداڵ یان پێگەیشتووبێت- کە لۆمەی خۆی نەکات،لە ماوەیەك لە ماوەکانی ژیانی دا ،لە ئەنجامی ئەو بیرە ڕەگەزییانەی کە بۆی دێت.

نەزانینی ڕاستییە ڕەگەزییەکان لە هۆیە سەرەکییەکانی هەستکردن بە گوناهە بەتایبەتی لە لای ئافرەت و منداڵان.

لەوانەشە هێشتا کچانێك هەبن -لەو سەردەمەی تیایدا دەژین- کە نازانن چۆن منداڵ لەدایك دەبێت! هەروەکو زانیاری زۆر لە کوڕە

گەنجەکانیش لەو بارەیەوە زۆرنییە. هەستکردن بە گوناهباری،هەست بەشەرمکردن دەهێنێتەکایەوە...لە شەرمیشدا حەزکردن لە هەڵسەنگاندنی نێوان خۆی و کەسانیتر دێتەکایەوە تاوەکو ساڕێژی ئەوە بکات کە لە ناخیدا ڕوودەدات.

لەوکاتەوە ئیتر هەستی خۆشەویستی خود نما دەکات،بۆ ئەوەی دەست بە ڕکابەرییەك بکات لەگەڵ غەریزەی جۆر. بەرەنگاری خود (یان کەسایەتی) دەبیتەوە بەپاڵنانی حەزت لەوەی کە جێگای ڕازی بووی خەڵك و دەوروبەرت بیت،بۆ پاڵنان و حەزە سەرەتاییەکان،کاتێکی زۆر تێناپەڕێت کە سەرکەوتن بۆ خود دەبێت.لە کۆتاییدا کەسەکە –ئەوەی هەست بە تاوان دەکات– گومانی ئەوە دەکات کە خەڵکانیتر دەزانن چی لە ناخیدا ڕوودەدات. بۆیە دەبێتە نێچیری گومان و لە خەڵکی دادەبڕێت, لەبەر بێ بایەخترین هۆیەکان دەموچاوی سوور هەڵدەگەڕێت لە شەرمان،لە ئاوێنەدا لە خۆی ورد دەبێتەوە و لەناخی خۆیدا ئەو بڕوایە دروست دەکات کە چاوەکانی شەرمەزاری دەکەن،لێدانەکانی دڵی زیاد دەکات و دەزگای هەناسەدانی شپرزە دەبێت... تا کۆتایی ئەو نەخۆشییە جەستەییانەی کە ڕەنگدانەوەی باری دەروونین.

هەستکردن بە تاوان و هەستکردن بەشەرم یەکدەگرن و هەستکردن بەکەموکوڕی دروستدەکەن! لە هەر کوێیەکیش هەستکردن بەتاوان بوونی هەبێت،بە هەمان شێوە هەستکردن بە کەموکوڕیش بوونی دەبێت.

هەستکردن بە تاوان و شەرم (کە شەرمەزاری دروست دەکەن) و هەستکردن بە کەموکوڕی سیانەیەکە هەموو کاتێك لە دواوەی گشت نەخۆشییەکی دەروونییەوەیە.

ئەو شتانەش کە بە زۆری هەستکردن بە کەموکوڕی دروست دەکەن،ئارەزووە ڕەگەزییە خەفەکراوەکانن.بەڵام هەندێك هۆکاری نارەگەزی دیکە هەن کە هەستکردن بە کەموکوڕی دەهێننە کایەوە وەکو نەتوانینی گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو،یان مرۆڤ بارکێك یان دایکێکی زاڵی هەبێت.

دەتوانین لە نێوان دوو جۆری هەستکردن بە کەموکوڕی جیاوازی بکەین:

یەکەم:هەستکردنێکی ئاشکرا بە کەموکوڕی کە مرۆڤ درکی پێدەکات،ئەوەش زۆربەی لە کەموکوڕییەکی ڕاستەقینە یان زیادەڕۆیی تیاکراو خۆی دەبینێتەوە.

دووەم:هەستکردنێکی نائاگایی یان نەستی بە کەموکوڕی کە کاردەکاتە سەر ڕەوشت و هەڵسوکەوتی مرۆڤ بێ ئەوەی خۆی پێیبزانێت.

هەرچی هەستکردنی ئاشکرای کەموکوڕییە چارەسەرییەکەی هیچی ناوێت جگە لە یارمەتیدانی کەسەکە بەوەی کەموکوڕییەکەی خۆی بەبێ زیادەڕۆیی تیاکردن هەڵبسەنگێنێ و یارمەتی بدرێ لە گۆڕینی شێوازی کارکردن و بەڕێوە چوونی ژیانی،هەروەها یارمەتیدانی بۆ پەیداکردنی توانست و شارەزایی وا کە وایلێدەکەن سەرکەوێت لە ڕازیکردنی کۆمەڵگە و دەست خۆشی لێکردنی.

هەرچی جۆرەکەی تری کەموکوڕییە- کە ئەویش کەموکوڕی نەستییە- بریتییە لە کەموکوڕییەکی دەمامك دراوی حاشالێکراو،وە نموونەکانیشی قووڵتر و روونتر و بە زیانتریشن.

ئەو کەسەی بەدەست کەموکوڕییەکی نەستی گیرۆدەیە و ناشزانێت کە

هەیەتی: ئەو -تەنها- پاڵنراوە بۆ بیرکردنەوە و هەستکردن و هەڵسوکەوت کردن بە ڕێگایەکی سەیری دیاریکراو،بە هۆی هۆکارگەلێکی هەڵچوون کە خۆشی لێی بێئاگایە.. کەموکوڕی فێڵی لێدەکات و پەردەیەك بەسەر چاوەکانیدا دەدات، ئیتر جڵەوی خۆی لەدەست دەدات.

زمان تێکئالاَن و شپرزەییەکانی دەربڕین و قسەکردن ،لە نموونەی کەموکوڕی نەستی دەمامك دراون.. کە بە زۆری کەمتەرخەمی لە وەدیهێنانی ئارەزووێکی سەرکەش یان پێویستییەکی سەرەکی دەروونی دەبنە هۆی ئەم پەشێوییانەی دەربڕین و قسەکردن.

کەموکوڕی نەستی لە توانستی بەخشین و بەرهەمهێنان بەشێوەیەکی چالاك کەمدەکاتەوە،هەروەکو هێمنی دەروونیشی ناهێڵێت.

ئەم هەستکردنە نائاگاییە بە کەموکوڕی,ئاشکرا نابێت تەنها بە ئاشکرابوونی هۆکارە سەرەتاییەکانی و هێنانەدەری بۆ هەرێمی هەست،لەم کاتەدا کەموکوڕییەکە لەناودەچێت هەروەك بەکاری جادووگەرێك ڕووی دابێت.

ئەوەی جێگای سەرنجە ئەوەیە ئەو کەسەی هەست بە کەموکوڕی دەکات (هەستی بێت یان نەستی)،نیازی جۆرە ڕەوشتێکی دژ یان پێچەوانەی ئەو کەموکوڕییە دەکات ،ئەوەش پێی دەگوترێت: (قەرەبوو کردنەوە) کە بریتییە لە کردەیەکی بەرگری،مەبەست تێیدا شاردنەوەی ئەو شتەیە کە مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە و لە ناخی خۆیدا حەزی پێدەکات،ئەم جۆرە کردارە بەرگرییانە لە میانەیاندا جۆرێك لە زیرەکی هەڵدەگرن.

نموونە بۆ ئەمە،دەبینیت کە بالاَکورتەکان بە دەنگی بەرز قسە

دەكەن،لە كاتێكدا بالأبەرزەكان دەنگیان نزم دەكەن تاوەكو سەرنج بۆ لای خۆیان ڕانەكێشن...ئازایەتیش بەرپەرچدانەوە دەبێت دژی ترسنۆكی،توندوتیژی بە هەمان شێوە زۆرجار بەرپەرچدانەوەی دڵنەرمی دەبێت ،دڵڕەقیش كاردانەوە دەبێت دژی هێمنی.

هەستكردن بە تاوان و ئەو هەست بە شەرم كردنەی كە لە گەڵیدا دەبێت،هۆی سەرەكییە لە زۆربەی پێكهێنەكانی كەموكوڕی...تۆش دەتوانیت لە ڕەگ و ڕیشەوە هەڵیكەنیت, هەركاتێك لە خۆت گەیشتیت و پەیت بە سروشتی خۆت برد و دوای ئەو شێوازی پەروەردەكردنە كەوتی كە لە منالیدا مامەڵەت پێ لەگەڵ كراوە،بۆت دەردەكەوێت كە تۆ قەدەغەی كردنی كارەكە ناكەیت ،بەڵكو زۆریشت پێخۆشە.. یان فەرمان بەكردنی دەكەیت و حەزیشت پێی نییە.

كەسی شەرمن،بەشەرمنی لەدایك نەبووە،بەلكو شەرمەكە —وەك خاسیەتێكی كەسایەتی– تەمەنی منالی تێپەڕاندووە و دەستیكردووە بەگەشە،نەگۆڕاوە —وەكو منالەكانی تر– نە بەو پەروەردەیەی كە پێیدراوە و نە بە كاریگەرییەكانی ژینگە.ڕەنگە تەنیا و گۆشەگیر بووبێت ،و تێكەڵبوونێكی تەواوی بەنزیكەكانی نەبووە هەروەها ڕەنگە منداڵێكی گرینۆك بووبێت،یان كەمدوو یان لە قسەكردنی دا زمانی تێكناڵابێت،یان لەگەڵ هەر كارێك یان كێشەیەكی بچووك كە ڕووبەڕووی بۆتەوە بەپەلە و بە تۆقاوییەوە چۆتە لای دایكی،یان دوورەپەرێز و گۆشەگیر بووە،حەزی لە دەمەقاڵێ و شەڕكردن نەبووە و لەڕووی هەر هەڕەشەیەك هەڵاتووە.

بەزۆریش لە سەرەتای چوونە قوتابخانەیدا،ناجێگیر بووە لە چالاكی كۆمەڵایەتی یان وەرزشی... ئەگەر لە قوتابخانە دەرچووبێت,بۆ ماڵەوە

پەلەی کردووە لە جیاتی ئەوەی چەند کاتێك لە گەمە و یاری لەگەڵ هاورێکانیدا بەسەر ببات.هەروەها لەوانەیە زۆری ئازار چەشتبێت لەسەر خوێندن بۆ سەرکەوتن هەر بۆ ئەوەی بۆ خۆی بسەلمێنێت (بەلای کەمەوە) کە ئەویش بوونی هەیە.

راستتریش بڵێین،بە شێوەیەکی گشتی ئەو ناوبانگێکی باشی هەبووە،لەلایەن نزیك و ناسیارانی سوپاسکراو بووە،حەزی بەوە بووە کە هەرچی پێدەگوترێت جێبەجێی بکات،نەك بەرگری بکات و رەخنە بگرێت.کاتێك دەگات بەتەمەنی هەرزەکاری بار و دۆخی زۆر ناگۆرێت،بەڵکو رەنگە شەرمەکەی زیاد بکات.واز لە بەربەرەکانێکان دەهێنێت و لە کۆبوونەوەکان دوور دەبێت و دووره پەرێزییەکەی ئاشکراتر دەبێت...ئەگەر واش رێکبکەوێت کە لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر رووبەڕوو بێتەوە ئەوا خەریك دەبێت لەشەرمان بیبەستێت.

سەرەرای ئەوەی ئەو هەستکردن بە تاوانەی کە لەلای مرۆڤدا هەستکردن بە شەرم دێنێتەکایەوە،ئەو کەسە لە جێبەجێکردنی چالاکییە ئاساییەکان پەکدەخات,هەرچەندە ئەمە رێگە لەوە ناگرێت کە زۆر جاران کەسانێکی شەرمن ببینین کە سەرکەوتوو و بەهرەداریشن.

ناوەڕۆکی کێشەی کەسی شەرمن ئەوەیە هەستی زۆر ناسکە،کە وایلێدەکات لە زبری جیهانی راستەقینەی دەوروبەری رابکات...هەروەکو بڕوای وایە کە ئەگەر خەڵکی بە راستەقینەی ئەو بزانن ئەوا دەستبەرداری دەبن،ئەو ترسە لەوەی کە تێهەڵدراو بێت یان جێگای رازی بوون و رێزی خەڵکان نەبێت وایلێدەکات دوودڵ بێت لە دانانی هەر پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی لەگەڵ خەڵکانیتر.

ئەگەر بۆ ئاهەنگێك بانگکرا،بۆ نموونە دەبینیت پۆزش دەهێنێتەوە و

هۆکارگەلێك دروست دەکات تاوەکو نەچێتە ئاهەنگەکە,هەرچەندە ئامادەبوون لە ئاهەنگەکە زۆر بەلایەوەش گرنگ بێت...

ئەو شتەی کە زۆرتر لە شەرمدا دیاردەکەوێت:پەیوەندییە بە ڕەگەزی بەرامبەر.ئەگەر پیاوان هەست بە خۆیان بکەن, شەکەتییان لە هی ئافرەتان زیاترە.چونکە پیاوان هەموو کاتێك چاوەڕوانی هەنگاوی یەکەمیان لێدەکرێت بۆ پەیوەندی بەستن لەگەڵ ئافرەتان.

گرنگیش نییە کە بارودۆخ جیاوازبێت تاوەکو شەرم دەربکەوێت،یان کەسی شەرمن هاوسەنگی خۆی لەدەستبدات،کچێکی دەنگ خۆش لە بەرامبەر مامۆستاکەی یان کەس و کارەکەی بە ئاسانی گۆرانی دەڵێت،بەڵام ئەم کارەی زۆر بەلاوە زەحمەتە لە بەرامبەر جەماوەرێکی زۆردا.

قوتابی وانەکەی زۆر بە جوانی ئەزبەر دەکات،بەڵام ئەگەر ناوی بانگ بکەین بۆ ئەوەی وەڵامی پرسیارێك بداتەوە لە بەرامبەر هاوڕێکانیدا،ئەوا لە بەشێکدا تەنها یەك پیتیشی وەبیرنایەتەوە!

هەندێك خەڵکانیش هەن دەترسێن لە چوونە قاوەخانە و چێشتخانەکان یان هەست بە دوودڵی و شڵەژاوییەکی زۆر دەکەن لە کاتێکدا سواری پاسێك یان هۆیەکی گواستنەوەی گشتی دەبن،چونکە بڕوایان وایە کە ئەوان جێگای سەیرکردنی خەڵکن (یان هەموو خەلك سەیریان دەکەن).. هەندێکیش هەن ئەگەر یەکێك لە ڕەگەزی بەرامبەر سڵاویان لێبکات،خوێنیان خێرا هاتووچۆ دەکات و سوور هەڵدەگەڕێن یان ئەگەر سەرۆکی کارەکەیان بانگیان بکات،هەمان حاڵەتیان بەسەردێت.

زۆربەی ئەوانەی کە پیشەیەك یان کارێکیان هەیە و ڕقیان لێیەتی یان خۆیان بە ناشیا و بۆ کارەکە دەزانن,تەنها لەبەر ئەوەیە کە ورەیان نییە

بۆ وازلێهێنانی و دۆزینەوەی یەکێکیتر.وە زۆرجار کەسانی ڕەبەن بەبێ هاوسەر دەمێننەوە،نەك لەبەرئەوەی خۆیان ئەوەیان دەوێت بەڵکو لەبەرئەوەی شەرم دەکەن هەنگاو بهاوێژن بۆ دۆزینەوەی هاوسەری ژیانیان.ئەگەر ویستت سەرچاوەی هەستکردنت بە تاوان بزانیت،ئەوا شریتی منداڵیت لێبدەوە و سەیرکە چ شتێك وای لێدەکردیت هەست بە تاوان بکەیت لە کاتێکدا هێشتا منالێکی بچووك بوویت.

هەوڵدە بەبیرت بێتەوە کە هەستت بەچی کرد ،کە –بۆ یەکەم جار– گوێبیستی بابەتی لەدایکبوونی منداڵ بوویت بۆ نموونە،یان لەبارەی هاوسەرگیری ژن و پیاو و چەمکی کردای ڕەگەزیت بیست!

بیربکەوە: ئایا هیچ ڕۆژێکت بە کردنی نەریتێکی نهێنییەوە بەسەربردووە؟! یان ئایا تاوانبارکراوی بە کردنی؟ یان کەسێك لەناکاو بەسەرتدا هاتووە لە کاتێکدا بەدزییەوە سەیری کچە دراوسێکەتانت دەکرد لەکاتی جل داکەندنی لەپشت پەنجەرەوە؟! یان ئەگەر تۆ کچ بیت: ئایا هەستت بەخۆت کردووە.. یان هەستت چۆن بووە لەکاتێکدا یەکەمجار تووشی بێ نوێژی هاتیت؟ وە ئایا چۆنت هەستکرد کە درکت بەوەکرد لەڕووی ڕەگەزییەوە ویستراویت؟ ئایا هەستت بە کەموکوڕی کرد بە هۆی جیاوازی یان کەموکوڕییەکی جەستەیی،بە بەراورد لەگەڵ برا بچووکەکەت؟ یان ئایا تۆ منالێکی نەویستراو بوویت لەچاو براکەت و مامەڵەیەکی جیاوازت لە هی ئەو لەگەڵ دەکرا؟ ئایا تووشی ورووژاندن دەبوویەوە.. یان ئایا قوتابییەکی کەم فام بوویت؟ نموونەی ئەو پرسیارانە و– زۆری تریش– دەکرێت ببن بەڕابەری خوێنەری خۆشەویست لە ئاشکراکردنی یادگارییە شاراوە پڕ لە هەستکردنەکان بەتاوان.

پوختەی ئەوەی باسمانكرد.. ئەگەر شەرمن بوویت ئەوا هێشتا -بەبێ هۆ- كاریگەریت بە هەستكردن بە تاوانێك كە لە منداڵیتدا ڕواوە و گەشەی كردووە و پێگەیشتووە لەگەڵ پێگەیشتنت و گەیشتنت بە تەمەنی گەنجییەتی ،ئیتر بووەتە تەنها هەوڵێك بۆ سزادانی خۆت.. بەمجۆرە خۆت دەبینی كە پاڵدەنرێیت بۆ هەندێك قوربانیدان كە هیچ پێویست نین و بێبەشكردنی خۆت لە هەندێك چێژ كە حەزت پێیانە،یان بۆ شەكەتكردن و ئازاردانی خۆت بە كاركردن,هەروەها شتی دیكەش كە دەبێتە هۆی گێڕانەوەی بیركردنەوە لە تاوان.

ئیتر واز لە سزادانی خۆت بهێنە... لەگەڵ خۆت بە... لێگەڕێ با خەڵك وەكو خۆت بتناسن... خشتەیەك دابنێ بۆ لایەنە چاك و كەموكوڕییەكانت،هەروەها خاڵەكانی لاوازی و بەهێزیت،وە ئەو شتانەی كە خەجاڵەت دەبیت پێیانەوە و ئەوانەی پێیانەوە هەست بە شانازی دەكەیت.

هەستكردن بە خودی خۆت تەنها "بۆچوونێكە"... (تۆ وای دەبینیت!) وە هەركاتێك لە گۆشەیەكی تەواوەوە سەیری خۆت و نرخی ڕاستەقینەی خۆت كرد،ئەوا یەكسەر ساختەییت بەرامبەر بە خۆت لەناودەچێت.. وەهەروەها لەپێشتدا چەندەها جیهانی فراوان دەكرێنەوە كە هەموویان شادمانی و خۆشین.

بەشی حەوتەم

خۆت لە ڕاڕایی ڕزگاربکە

ئەمە لە چەمکە زانستییە نەگۆڕەکانە کە ئەگەر مرۆڤ وابەستەی کردنی شتێك بوو لە دژی ویستی خۆی یان سەرەڕای ناڕازی بوونی.لەژێر کاریگەری هێزێکی زاڵی زۆرلێکەر،ئەوە پێیدەگوترێت ((زاڵ بوون)).

بەڵام ئەگەر زۆرلێکردنی ئەو هێزە زاڵە تەنها لەسەر بیرکردنەوە بوو،بێ ئەوەی تێبپەڕێنێ بۆ کردارەکان هەروەکو ئەوەی مرۆڤ هەستبکات کە بیرۆکەیەکی دیاریکراو بەسەریدا زاڵە و لەسەر هزری دانراوە– ئەوە پێی دەگوترێت ((ڕاڕایی)).وەهەردووك (زاڵ بوون) و (ڕاڕایی) خاسیەتی زاڵ بوونیان هەیە و بەزۆری ملکەچیان دەبین و دەیاننوێنین هەتا ئەگەر بە پڕوپوچ و بێ سوودیشیان بزانین.مرۆڤ یان کاری سەپێندراو دەنوێنێت یان دژی دەوەستێت.خۆ ئەگەر بەرەنگاری کرد ئەوا بەزۆری هەست بە پەستی و نەحەوانەوە دەکات.

لە نێوان کارەسەپێنراوە باوەکانیش،حەزکردن بە دڵنیابوونەوە لە قەپات بوونی دەرگای ئەو باڵەخانەیەی کە لێی دەژیت،یان ئایا سەری غازەکە قفڵە یان ئەو جگەرەیەی کە کێشات کوژاندتەوە... بۆیە بۆلای دەرگاکە یان غازەکە دەڕۆی، یان سەیری تەپڵەی جگەرەکان دەکەیت،تاوەکو دڵنیابیت!

هەروەها لە نموونە باوەکان،دەستدان لە محەجەرەکان لەکاتێکدا دەڕۆیت یان سەردەکەویت یان لەسەر لێواری شۆستەکە دەڕۆیت،یان خوێندنەوەی ژمارەی ئۆتۆمبێلە تێپەڕبووەکانی شەقام... ئینجا کەسانێك هەن بن قەرەوێڵەکانیان دەپشکنن یان پێش نووستن دۆلابەکانیان دەپشکنن.

هەندێك ئارەزوو بەسەر مرۆڤدا دێت،هەتا ئەو ئارەزووە تێرنەکات هەست بە ئاسوودەیی ناکات! کارێکی سادە-وەکو هێنان و بردنی پێنووسێك لەسەر کاغەز لەمیانەی گفتوگۆی تەلەفۆنی-دەگۆڕێت بۆ کارێکی سەپێندراو کە مرۆڤ دەستەوەستان دەبێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی.

هەندێك جار کردارە سەپێندراوەکان زیان بەخشن ،ڕوونترین نموونەش بۆ ئەمە ئەوانەن کە شوێنکەوتەی شکاندنی گلۆپی کارەبایی ستوونەکانی ڕووناك کردنەوەی شەقامەکانن،یان شکاندنی ڕووکارە شووشەییەکان،یان لەناوبردنی کورسی هۆیەکانی گەیاندنی گشتی!

هەندێك بیری زاڵ بەسەر مرۆڤدا دێت و لە زۆرلێکردنیان ڕۆدەچێت تاوەکو ژیانی دەگۆڕێت بۆ دۆزەخێکی بەردەوام.

نموونەی ئەوە،حاڵەتی ئەو دایکەیە کە هەرکاتێك منداڵەکانی لەلای ڕۆیشتن یان لەگەڵ هەندێك لە هاوڕێکانیان چوون بۆ گەشتێك،بیری ئەوەی بۆ دێت کە منداڵەکانی تووشی شتێکی خراپ دەبن،یان ئۆتۆمبێلێك لێیان دەدات کاتێك لە شەقام دەپەڕنەوە..بۆیە چواردەوریان دەدات بە هۆکارگەلێکی ئاسایش و پاراستنی لە ڕادەبەدەر،هەتا ئەگەر بشزانێت کە ئەگەری تووش بوونیان بە ڕووداوێك دوورە یان مەحاڵە.. سەرەڕای ئەوە هێشتا ئەم بیرۆکەیە بەسەریدا زاڵە،هەتاوەکو ژیانی دەگۆڕێت بە دۆزەخێك.

بە زۆریش کچان گیرۆدەی بیرۆکەی ڕەگەزی بەترس و بیمن...ئەو بیرۆکانەی کچان کە سەبارەت بە پیاوانە،بە ڕێژەی خۆیان بیرۆکەی ئاسایی و سروشتین.بەلام ئەوەی دەیکات بە خوڕەوشتێکی دەمارگیرانە،دووبارەکردنەوە و جەنجاڵ بوونیەتی لە هزردا...ئەو

بیرۆکانە ژیانی کچان دەگۆڕن بۆ دۆزەخێك!
هەروەها خۆشەویستی دەگۆڕێت بۆ زاڵ بوونێکی دەمارگیرانە،ئەگەر مرۆڤ نەیتوانی بیر لە هیچ شتێکیتر بکاتەوە جگە لەو کەسەی خۆشی دەوێت.
ویژدانیش بە شێوەیەکی دەمارگیرانە زاڵ دەبێت ئەگەر خۆی بەسەر بیرکردنەوەماندا سەپاند و وایلێهات هەڵەکانمان بەسەردا بژمێرێ و پەنجە بۆ کردارەکانمان ڕەوانە بکات تا هەست بە گوناە بکەین هەرکاتێك شتێکمان کرد!
بەمجۆرە گلەیی لە خۆمان دەکەین و بەردەوام سەرزەنشتی خۆمان دەکەین،وە لە گلەیی و سەرکۆنەکردنەکەش زێدەڕۆیی دەکەین،ئیتر بە فرێدراوی کۆمەلگە دەناسرێین و شایەن بەوە نابین کە تێکەڵی مرۆڤە پاکخووەکان ببین ،بەتایبەتی ئەوانەی کە خۆشمان دەوێن.
زاڵبوونە دەمارگیرییەکان،چ لە ویژدانێکی چالاکەوە دەربکەون کە واز ناهێنێت لە خۆ هەڵقورتاندن لە کارەکانمان بە ناڕازی بوون,یان لە هەندێك کاری دیاریکراو دەربکەوێت کە بە هۆی زۆر لێکردنی زاڵبوونەکان مرۆڤ هیچی بۆ نامێنێتەوە تەنها ئەوەی ئەو کارانە ئەنجامبدا،مرۆڤ لەو کاتەدا هیچ ئەنجامێکی دیکەی نییە جگە لە ئازاری دەروونی.
هەرچەند هۆکارەکان جیاواز بن،چارەسەر هەر یەك شتە.. بیرو کردارە زاڵبووەکان،چ بۆ هزر ئاشکرابن یان لەشێوەی ئاماژەیەکدا بە نهێنی بمێنێتەوە،ئەوا دەکرێت چارەسەر بکرێت بە لێکۆڵینەوە,بە ئاگاداربوون لە کێشەکە،یان ئاگاداربوون لە هۆی نەبوونی ڕێککەوتن و گونجان.

بەزۆریش هەستکردن بە تاوان –دواتریش ئارەزووی سزادانی خود,هۆی زاڵبوونەکانە..بەتایبەت ئەگەر زاڵبوونەکە دڵڕەقانەبوو و فشارەکەی توندبوو.لێرەشدا دەمەوێت پشتگیری بکەم لە چاودێرییەکی تایبەتی بیر و کردەوە ڕەگەزییەکان لەلای منداڵان.
بە دڵخۆشییەوە زۆر لە باوکان و دایکان وایان لێهاتووە کە درك دەکەن بە گرنگی ڕوونکردنەوەی بابەتە ڕەگەزییەکان بۆ منداڵەکانیان.بەمەش ئەو ناڕوونییانە دەردەهێنن کە سەبارەت بەو بابەتانە لە هزری منداڵەکانیانە.
لێرەدا حەز دەکەین ئەوە دووپات بکەینەوە کە ئەرکی هەموو دایك و باوکێکە متمانەی کوڕەکەی یان کچەکەی بەدەستبهێنێت،تا ئەو ئاستەی وایلێبێت کە قسەی هەر یەکێکیان لەگەڵ ئەویتر لەبارەی ڕەگەزەوە ببێتە شتێکی ڕاشکاوانە و دوور لە بەخۆدا شکانەوەی دوولایەنەکە.
خۆ ئەگەر باوك یان دایك بینی ئەو کارە زەحمەتە یان مەحاڵە،ئەوا پێویستە بچێتە لای پزیشکێکی دەروونی لێهاتوو تا ئامۆژگاری بکات کەچی بکات.
ژمارەیەکی یەکجار کەمی منداڵان لەکاتێك لە ژیانیاندا، لە تێرامانێکی هەڵەوە دەخلیسکێن بۆ نەریتێکی نهێنی.
خۆ ئەگەر بوون بەهەڵگری نەریتەکە سەرەڕای نەزانینی ڕاستی ئەو نەریتە،   ئەوا ڕەگی هەستکردن بە تاوان لە ناخیاندا دەڕوێت و دواتریش هەستکردن بە کەموکوڕی و لەوانەیە بەجۆرێك لە زاڵبوون ئازاریان بدات.

- **نموونەی داهاتووش ئەمە ڕووندەکاتەوە:**

گەنجێکی بیست و هەشت ساڵە هەبوو، جەستەی بەهێز بوو،تێگەیشتوو و لێهاتوو بوو،بەڵام بە کارێکی پووچەوە خەریك بوو لە کۆمپانیایەك و بەدەست بیرۆکەیەکی زاڵ بەسەریەوە دەیناڵاند،بەوەی هەموو کات چاودێری دەکرێت.هەروەها بیرۆکەیەکی تریش بەسەریدا زاڵ بوو (یان بڵێین حەزێك) ئەویش خۆهەڵدانی لەشوێنێکی بەرز. بۆ هەر شوێنێك چووبا لە خەڵکان ورد دەبوویەوە ، تابزانێت چۆن تەماشای دەکەن،بەتایبەت ئەگەر لە ئاهەنگێکی گەورە یان کۆبوونەوەیەك یان بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی ئامادەببوایە.سەرەڕای ئەمانەش بەدەست خەو زڕانەوە دەیناڵاند و لەخەویدا خەونی ناخۆشی دەبینی و هەستی بە تەنیایی دەکرد! بە شیکردنەوەی دەروونی بۆ ئەو کوڕە گەنجە دەرکەوت دایکی کە ژنێکی سروشت دەمارگیرانە بووە،لەگەڵیدا توندوتیژبووە و هەر کاتێك هەڵەیەکی ئەنجامدابێ ئەگەر بچووکیش بێت سزای داوە و وایلێهاتبوو کە بەندی بکات –کە هێشتا منداڵ بوو– لە ژوورێکی تاریك دا ،بەبەندکراوی تیایدا دەمایەوە هەتاوەکو وەنەوز بەسەریدا زاڵدەبوو و دەخەوت.وە ئەو ڕۆژەی کە دەستی بەسەردا دەگرت مناڵەکە نەریتی نهێنی ئەنجامدەدا.دایکیشی تەنها بەلێدانی توندوتیژ وازی لێنەدەهێنا بەڵکو بە ناشیرنترین ناتۆرە ناوی دەبرد.سەیرو سەمەرەش ئەوەبوو کە ئەو گەنجە گەیشتە پلەی پێگەیشتوویی،خۆشەویستییەکی زۆری بۆ دایکی هەبوو و وەکو نموونەیەکی گەورەی دادەنا.دایکیشی هەمان دایك بوو کە بەدرێژایی ساڵانی تەمەنی،ڕقی لەو کوڕە ببوویەوە.. بەڵام ئەو حەشاردراوانەی کە

باسمان کردن هەر بە کپی لە دەروونی گەنجەکەدا مانەوە و وایان لێهات بوون بە هۆکاری نیشانەکانی نەخۆشی دەروونی یان ئەو هەڵسوکەوتە دەمارگیرییانەی کە پێیانەوە گیرۆدەیە. لە ڕاستیدا ئەوە تەنها چەند نیشانەیەکن بۆ ئەو گوناهەی کەوا هەستدەکات لەمناڵی ئەنجامی داوە.شەرمەزاری و ئەو هەستە زاڵەی کە لەسەر ئەو گەنجەیە بەوەی کە هۆی چاودێریکردنی خەڵکی لەسەری سەرچاوەکەی بیرو باوەڕە مناڵانەکەیەتی کە خەڵکان هەستیان کردووە بە ئالوودەبوونی بە نەریتە نهێنییەکان.لەژێر ئەو بڕوایەی کە شایەنی ئەوەیە کارەکەی ئاشکرابێت!... وەکاتێك بە پلەی پیاوەتی گەیشت،وایلێهات خەوزڕان وازی لێنەدەهێنا،چونکە ئەو چێژەی بە بچووکی دەیبینی –کاتێك مناڵ یان هەرزەکار بوو،لە نەریتی نهێنیدا ،فریوی دەدا بۆکێشانی,هەرچی خەونە بێزارکەرەکانیش بوون ئەوا سەرچاوەی هەراسانکردنی یان نەبوونی ڕێککەوتنێك بوون لە نەست, لەکۆتاییشدا ئارەزووەکەی کە بەسەریدا زاڵ بوو بەوەی خۆی لە شوێنێکی بەرز هەڵبدات،ئەوە هەوەسێکی نا ئاگایانە بوو بۆ ڕزگاربوون لەخۆی،چونکە وا خۆی دەبینی کە شایەنی ژیان نییە.. کە بچووك بوو دایکی ئاوای پێگوتبوو.

هەر چەندێك هۆکارەکانی دڵەراوکێ یان زاڵبوونەکان لە قووڵاییەکانی دەروون شاراوەبن،لەتوانادا هەیە ئاشکرا بکرێن و بەسەریاندا زاڵ ببین و نەیانهێڵین.

ئەوانەی کە بە جووڵە دەمارگیرییەکان ناویان دەبەین وەکو لەرینی نائاسایی پێڵووی چاو یان ڕۆیشتن بە شێوازێکی دیاریکراو،یان زمان تێکئالان و تەتەڵەکردنی لەکاتی قسەکردندا و هی تریش لە کەموکوڕییەکانی قسەکردن،دەتوانین لە ڕیزی ئەو زاڵبوون و

دڵەڕاوکێیانـــەیان دابنـــێین،ئەگـــەر لـــە کەموکورییـــەکی جەســـتەییەوە سەریهەڵنەدابێت -کە ئەوەش ئەگەری بوونی کەمە-!

هۆکـاری نائاگـایی شـاراوەی بـەرپرس لـەو زاڵ بوونانـە ،بـەزۆری ئارەزووەکــە لــە هــەڵاتن لــە ڕاســتی دەنوێنێــت لەبــەر هۆکارێــك لــە هۆکارەکان!ڕەشبینی (یان نائومێدی) و بڕوابوون بە ئەفسانەکان،تەنها لـەکردارە زاڵـەکانن کـە تیایانـدا سەرچاوەی ئـەو سزایە هەیـە کـە مرۆڤ دەیـەوێ لێـی دووربکەوێتـەوە.ئـەو پرسـیارەی دێتـە پێـشەوە ئەوەیـە: بۆچـی مـرۆڤ لـە سـزا دەترسـێت؟ وەڵامەکـەش بەسـادەیی ئەوەیـە کـە هەست بە گوناهێك دەکات! بە دەربڕینێکیتر ،ئەو سەرچاوەی کە سزا دادەنێت لە هزردا دەبێتە هێمای هێزێکی نادیار.

ئەگـەر ئـەو هێـزە بۆ نموونـە بڕیاریـدا کـە هـیچ کـەس بـە ژمـارە (١٣) وە خـۆی پەیوەسـت نـەکات تـاوەکو هـیچ ڕووداوێکـی بـۆ نەقـەومێ... وە تـۆش لـە ئاوەزتـدا بـڕوات وابـوو کـە ئـەو هێـزە لـە توانایـەتی کـە سـزات بدات ئەگەر سەرپێچی بکـەیت ئـەوا هـەوڵی دوورکـەوتنـەوە لـەو ژمارەیـە دەدەی تاپێت بکرێت،بەمانایەکی دیکە خـوو بـەو بیروباوەڕانـە دەگرێـت کە لە بیرکردنەوەتدا پەیوەندی بەو ژمارەیـەوە هەیـە و دەبێتـە کەسـێکی ڕەشبین کە بیرو باوەڕێکی تاوانبارانەی بەو شتە پووچە دەبێت.

دەتـــوانین بڵـــێین هەرچـــەندێك ڕەشـــبینی و بـــڕوات بـــە ئەفـــسانەکان زیادیکرد،ئەوەندە زانینی نەست بە تاوان گەورەتر دەبێت.

لەکۆتاییدا دەتـوانین بڵـێین مـرۆڤ لەتوانایـدا هەیـە لـەکردارە زاڵ و ڕاراییـەکان دوور بکەوێتەوە و ڕزگاری بێت لە هەراسان بوون بەدەستیان،ئەگەر لە هـزری خۆیدا وایدانا کە ئەو کردارانە تەنها چەند نەریتێکن کە پێیان ڕاهاتووە!

دەتوانین ئەو نەریتانە بە ئاوی ڕۆیشتوو لە جۆگەلەیـەك بـچوێنین.هـەر جارێك

نەریتەکە بەسەرماندا زاڵ بێت یان نەریتێك دروست بێت -جۆگەکە قووڵترو بەرینتر دەبێت. هەرجارێکیش بەرەنگاری یەکێك لەو نەریتانە دەبینەوە ئەوا لە قووڵی جۆگەکە کەم دەکەینەوە و رۆیشتنی ئاو تیایدا پەك دەخەین.وازلێهێنانمان لەو نەریتانە بەشێوەیەکی هزری،یان بە مانایەکی تر،بە دەرکردنی ئەندێشە هەراسانکەرەکان لە هزرماندا دەتوانین زۆر لە دەسەڵاتی ئەو نەریتانە و ئەو بیرە زاڵبووانەی کە پەیوەستن پێیانەوە کەم بکەینەوە. ئینجا زۆری پێناچێت ئەو کاتە دێت کە ئەو نەریتانە بەتەواوی نامێنن.

بەشی هەشتەم

بیرکردنەوەی نەرێنیانەمان...چۆن لێی دووربکەوینەوە؟

ئێوارەیەك لە ڕێگابووم بۆ لای نەخۆشێك کە کەسوکارەکەی دووپاتی ئەوەیان دەکردەوە کە نەخۆشەکە لە بارێکی داڕووخانی دەماری زۆر خراپدایە.بارەکەی بە جۆرێك لە داڕووخاندایە کە ناتوانن بیهێننە نۆرینگە. لە ڕێگادا گەنجێك ڕایگرتم کە جلێکی سەربازی لەبەردابوو و داوای لێکردم بیگەیەنمە یەکێك لە نەخۆشخانە سەرەکییەکان کە ئەو گەنجە کاری لێ دەکرد. سەیری بازووی ڕاستیم کرد لێبوویەوە.. گەنجێکی ڕووخۆشی بەگاڵتە و گەپ بوو و هەموو کات دەمی بەزەردەخەنە بوو. بێگومان خۆم بەدوورگرت لە بریندارکردنی هەستی بە ئاماژەکردن بۆ قۆڵە بڕراوەکەی بەڵام ئەو دەستپێشخەری کردو گوتی:

-پێم سەیرە.. چۆن نەتپرسی کە قۆڵی ڕاستم لە کوێ لەدەستداوە؟! زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشیان دەبم ئەو پرسیارەم لێدەکەن و هەمووکات –حەز بەزانینی ئەوە دەکەن کە قۆڵم لە کوێ لەدەستداوە و بەبێ ئەو قۆڵەم چی دەکەم..بێجگە لەمەش ئەو پرسیارانە دەکەن کە جۆرێك لە فزولی و لە هەمان کاتدا هەندێك لە بەزەیی هەڵدەگرێت.

منیش پرسیارم لێکرد و پەرۆشی زانینی وەڵامەکە بووم:

ئایا قسەکردن لەبارەی قۆڵە لەدەستداوەکەت تەنگت پێهەڵدەچنێت؟

گوتی:

◊ لەسەرەتادا پەست دەبووم و ئازارم دەخوارد هەرکاتێك ئەو جۆرە پرسیارانەم لێبکرابا ،یان دیمەنی بەزەیی پێداهاتنەوەم لە چاوی کەسانی تر بدیبا بەرامبەر بەخۆم.. بەڵام ئێستا زۆر تێکناچم بەو جۆرە پرسیارانە پاش ئەوەی وام لێهات لە هەر کەسێك کە دەیبینیم چاوەڕێی ئەو پرسیارە بووم. بریارمدا کە وازبهێنم لە خەفەت خواردن لە خۆم,ئەگەرچی بارەکەم هەر چۆنێکیش بێت. چونکە دەمزانی ئەگەر ئاوەزم ڕێگەیەکی ڕاست نەگرێت ئەوا بە دڵنیاییەوە لەناودەچم!
ساتێك بێدەنگ بوو و کەوتە سەیرکردنی تاریکی-ئینجا بەردەوامبوویەوە:

◊ هەندێك جار وامهەستدەکرد کە ئاوەزم لەدەستدەدەم... لە ئارەقەیەکی سارد نوقم دەبووم کە لە هەموو کونە وردیلەکانی لەشم دەچۆڕایەوە...بەڵام ئێستا توانیومە زاڵبم بەسەر حاڵەتی خەمخواردن لە خۆم بەهۆی قۆڵە لەدەستچووەکەم.بۆیە زۆر دڵخۆش بووم پاش ئەوەی بڕیارمدا کە هەردەبێت چێژ لە ژیان وەربگرم..ئێستاش سەرەڕای لەستدانی قۆڵی ڕاستم- دەتوانم ببینم و بڕۆم و کارێکی بەسوود بەڕێوەببەم..
لەکاتێکدا لەلای دەرگای ئەو نەخۆشخانەی کاری تێدا دەکرد لێی جوێ بوومەوە، گوتی:

◊ سوپاس بۆ گەیاندنم!

ئینجا بەقۆڵەکەی تری سڵاوی کرد و ڕۆیشت.لە ڕاستیدا سوپاسکردن

ئەرکی سەرشانی من بوو،چونکە وانەیەکم لێی وەرگرت کە هەرگیز لەبیری ناکەم!پاش ئەمە ڕوومکردە لای نەخۆشە ڕووخاوە دەمارییەکەم،بینیم ئافرەتێکی جوان و گەنج بوو،هێشتا لە دەیەی سێیەمی تەمەنی بوو.لە خانووێکی خۆشدا لەگەڵ مێردەکەی و منداڵەکانی دەژیا.. بە لەرزینەوە گوتی کە هەست بە ئازاری توند دەکات،بەڕاددەیەك کە دەترسێت جارێك خۆی بکوژێت تا لەو ئازارانە ڕزگاری بێت کە کۆتاییان بۆ نییە.لەقسەکانیدا سووربوو لەسەر ئەوەی گومانی لە نەخۆشی دڵی هەیە! دەترسا کە تووشی سنگەوەناق بێت!بێگومان زۆر لە پزیشکانی پسپۆڕی دڵ -جگە لەمن- شکستیان خواردبوو لە باوەڕپێهێنانی بەوەی دڵی ساغە و دوورە لەوەی تووشی سنگەوەناق بێت.

ئەو دوو حاڵەتە چەند جیاوازن: حاڵەتی گەنجێك کە لە سەرەتای ژیانییەتی،ئەوەندە فێرنەبووە کە ڕووبەڕووی ناخۆشییەکانی ژیان ببێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا بە ئازایەتییەوە بەرەنگاری ژیان دەبێتەوە و بە گەشبینییەوە سەیری دواڕۆژ دەکات،سەرەڕای لەدەستدانی یەکێك لە قۆڵەکانی.

پاشان باری ئەو ئافرەتە جوانە گەنجەی کە لە سێبەری بارودۆخێکی ژیانی خۆشدا دەژییێت لەگەڵ مێرد و منداڵەکانی.لەگەڵ ئەوەشدا خۆی ئازاردەدات و دۆخەکەی دەگاتە ڕاددەی کەموکوڕی جەستەیی و نابووت بوونی ئاوەزی! سەرەڕای ئەوەی کوڕە گەنجەکە بەشێکی بەنرخی لە جەستەی خۆی لەدەستدابوو،ڕێگەی بەخۆی نەدابوو کە خۆ بەدەستەوە بدات بۆ ئازارو نائومێدی... ئەو زانی سەرچاوەی ئازارەکانی لە کوێیە و زانی چۆن بەسەر کێشەکانیدا زاڵ دەبێت.درکی

بەوەكرد كە لاواندنەوە بۆ خۆی لەمێشكیدا دەركات،ئەگینا دەكەوێتە چاڵی داڕووخان و بێ ئومێدی.ڕاهێنانی لەسەر كارەكە كرد هەروەكو سەرباز ڕاهێنان لەسەر ئەو چەكە دەكات كە بەهۆیەوە ڕووبەڕووی دوژمنەكەی دەبێتەوە...

بەكورتی:زانی چۆن بەرەنگاری بیركردنەوەی نێگەتیف ببێتەوە و بەشێوەیەكی پۆزەتیڤ و بەرهەمدار بیربكاتەوە!

بەڵام ئافرەتە جوانە گەنجەكە..هۆی بیرە وێرانكارەكانی نەدەزانی.. ئەو هیچی نەدەزانی جگە لەوەی نەخۆش و بێ ئومێدە..بێزارییەكەشی هەمووشـتێكی ژیـانی دەگرتەوە.دیـاریكردنی هـۆی دەردو نەخۆشییەكەشی زەحمەت نەبوو,بێگومان دەروونی بوو-لەگەڵ تێپەڕبوونی ساڵەكانی تەمەنی كێشی لەشی دەستی بەزیادبوون كرد و زۆربەی سەرنجڕاكێشی و جوانییەكەی كە لەكاتی شووكردنی هەیبوو لەدەستی دەدا.بێگومان وای بەمێشكدا هاتووە كە خەریكە هەموو جوانی و جادووی مێیەتی خۆی لەدەست دەدات.تاوەكو ڕۆژێك دێت مێردی لێی بێزار دەبێت و بەجێیدێڵێت.

سەرەڕای ئەوەی ئافرەتەكە دركی بەوە دەكرد،بەڵام هەوڵی جێبەجێكردنی پرۆگرامێكی خواردنی نەدەدا كەجوانی و سەرنجڕاكێشییەكەی بپارێزێت,بە پێچەوانەوە وازینەدەهێنا لە خواردنی خۆراكی چەورو خاوەن یەكەی گەرمۆكەی بەرز.. وە ئارەزووی سەرەكی ئەو بۆ شیرینی دەردی بنەڕەتی بوو.. بە خەیاڵی لاوازی خۆی وایدەزانی كە ئەو ئازارانەی بەهۆی خراپی هەرسكردنەوە تووشی دەبێت ،ئازاری دڵن!

ئەمە لەلایەكەوە, لەلایەكی ترەوە ئەو-بەبێ ئاگا لەخۆ بوون-

نەخۆشییەکی دڵی بۆ خۆی دەویست،لەو کاتەدا نەخۆشییەکە دەبووە هۆ و بیانووی لەدەستدانی جوانی و شۆخییەکەی،دواتریش بۆ دوورکەوتنەوەی لە خێزانەکەی داوای لێبوردن دەکات لەبەر ئەو نەخۆشییەی تووشی هاتووە و ئەوانیش سۆز و بەزەیی خۆیان بەسەریدا دەبارێنن هەروەکو نەریتی دەمارگیران.ئیتر بەرەبەرە ترس بەسەریدا زاڵ دەبێت و بەشێوازێکی نائاگایی لەلای خۆی ڕقی لەمێردەکەی دەبێتەوە (کە دەترسێت سۆزی بەرامبەر بە ئەو نەمێنێت و گرنگی پێدانی بەرامبەری کەم ببێتەوە).شێوازی ئەو ڕقە یان بەرپەرچدانەوە تۆڵەئامێزە لە بەکارهێنانی هەموو سەروەتی مێردەکەی لە پزیشك و دەرمان دەردەکەوێت.دوا هەنگاویش بریتی بوو لە هەڕەشەکردن بە خۆکوشتن!

پێی گوتم:

◊ هەموو هەولێکی خۆم داوە بۆ ئەوەی بیری خودکوژی لە هزرم ببەمە دەرەوە و ڕقم لە مێردەکەم نەبێتەوە!...بەڵام شکستم هێنا لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو بیرکردنەوە ڕەشانە.

منیش پێمگوت:

خانمەکەم بە وردی جێگەی هەڵە و نەخۆشی تۆ لێرەیە: ئەو بیرکردنەوە ڕەشانەی کە بەسەرتدا زاڵ دەبن! دەبێت ڕووبەڕوویان ببیتەوە.هەڵاتن لێیان نیمچە مەحاڵێکە ،چونکە ئەو بەردەوام بە دواتدەکەوێت و ناتوانی لەهەمان کاتدا لە شاردنەوەی بەردەوام بیت.. بیدرکێنە, لێیگەڕێ با ڕووناکی ببینێت, سەیریبکە،بیپشکنە بەمە دەتوانیت لێی دووربکەویەوە و چارەسەری بکەیت.هەموو

بیرکرکردنەوەیەکی خراپیش وەکو بیرکردنەوەی ئەو ئافرەتە گەنجە نییە چەندەها جۆری دیکەی خراپی هەڵسوکەوتی ئاوەزی هەن،کە بەشێوەیەکی بزر بەسەرماندا زاڵ دەبن تاڕادەیەك کە لە گەڵیاندا ڕاستییەکەیان بەدی ناکەین،هەتاوەکو دەبن بە نەریتێك کە بێ ئەوەی بزانین لێیان ڕادێین... جا زیانەکە دەکەوێت!بۆ نموونە،خەیالکردنی نەخۆشی... ئەمەش لە حاڵەتی ئەو پیاوەدا دیاری دەدات کە ڕاهاتووە لەسەر خوێندنەوەی بابەتی "پرس بەپزیشکەکەت بکە" لە ڕۆژنامە و گوڤارە جیاوازەکان, هەروەها خوێندنەوەی هەر نوسراوێکی دەرمانی کە دەست دەکەوێت.ئینجا ئەو نیشانە بچووکانەی ئەو هەیەتی بە نەخۆشی گەورە لێکدەداتەوە کە لەبارەیانەوە خوێندوویەتیەوە و هەندێك لە نیشانەکانی نەخۆشییە گەورەکە -بەڕێکەوت بێگومان- بەو نیشانانەی کە ئەو هەیەتی دەچوێنێت.

لەراستیدا ئەو پیاوە قوربانی بیرکردنەوەی خراپە،کە لەوانەیە بنچینەکانی ژیانی تێکبشکێنێ و بەڕاستی بیکوژێت!

هەندێك کەسانیش هەن خراپییەکان لەبیرناکەن هەرچەند بەسەریاندا ڕابرێ،وەکو ئەو ئافرەتەی کە هەرگیز ئەوە لەیاد ناکات کە جارێك مێردەکەی لە پێش هاورێیەکی شکاندوویەتیەوە.یان ئەوەی مێردەکەی بینیوە سەیری کچە دراوسێکەیانی کردووە کە خۆی ڕازاندبوویەوە.ئافرەتەکە هەرگیز ئەم هەڵەیە لەیادناکات ،هەموودەم بەبیری دەمێنێت و وەکو چەقۆیەکی تیژ بەکاریدەهێنێت و هەموو دەمێك لەسەر ملی دادەنێت.. ئەوە توند و تیژییەکی عەقڵییە،لە ئەنجامی ڕاهاتنی مرۆڤ لەسەر بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە کە لە ڕابردوودا گەشەی کردووە.ئینجا ئەوانەی هەموودەم حەز بە گریان دەکەن ،یان

خەفەت خواردنی لە گەنجیەتی بەسەرچوو،یان ئەو ڕۆژگارە جوانەی چووە ڕیزی کۆچکرووەکان.بەڵام ئێستا و داهاتوو هیچ بوونێکی لە دیدی ئەواندا نییە،لە ناوەزیاندا تەنها ژوورێك هەیە ئەویش تایبەتە بە یادگارییەکانی ڕابردوو.

ئێمە هەموومان نێچیری بیرکردنەوەی بەدگومانی و ئێرەیی بردنین،جا ئەگەر لە خۆمان گەڕاین کە لە داخی ئەو دیدگا ئێرەییە بمرین,یان هەموو بیرکردنەوەی خۆمان خەست کردەوە لەسەر ئەوانەی کە واپێدەچێت ژیانیان لە ئێمە خۆشتر و باشتر بێت،یان پارەدارتربن.بەمە ڕێگە دەدەین بە جۆرێك لە ژەهری لاڕێیی هەڵسوکەوتی ناوەزی کە لە ناخماندا هاتووچۆ بکات.

- کەواتە چی بکەین بۆ چارەسەری بیرکردنەوەی خراپ؟

هەنگاوی یەکەم ئەوەیە ئاگاداری بین و بیناسین.ئەمەش کارێکی قورس نییە،هەست و سۆزت شی بکەوە،دڵنیابە کە تۆ هەروەك بیردەکەیتەوە ئاوهاش هەست دەکەیت و درك بەشتەکان دەکەیت.

ئەگەر بیرکردنەوەکانت هەمووی لە ناختدا قەتیس کرابوون یان ئێرەییانە بوون،یان ترسنۆکانە ئەوا هەست بە بێ ئومێدی و دوودڵی و بێزاری دەکەیت.کارەکەش تەنها بە کورت بوونەوە لە هەستکردنت بە کلۆڵی سۆزداریت تەواو نابێت،بەلکو کار دەکاتە سەر تەندروستی جەستەشت.بیرکردنەوەکانت بڕیاردەدەن کە ئایا بە دڵتەنگی،بەبێزاری،یان بەدڵخۆشی دەژیت.

پزیشکە دەروونییەکان بیرکردنەوەی لاڕێ بە "بیرکردنەوەی نێگەتیڤ" ناو دەبەن. بەو مانایەی توانای بیرکردنەوەی بنیاتنەر لە مرۆڤ

دەستێنێت و چالاكی كەم دەكاتەوە! جا ئەگەر توانیت ئەوە دیاری بكەیت كە ئاوەزت نێچیری بیركردنەوەی هەڵەیە،ئەوا پێویستە هەنگاو بنێی،هیچ مرۆڤێك نییە لەسەر ئەم جیهانە خاڵی بێت لە بیركردنەوەی بەدگومانی و ئێرەیی و خەیاڵ كردنە نەخۆشەكان،یان خەونە تۆڵەئامێزەكان.

ئەو ژمێریارەی كە لەبانكدا كاردەكات،ڕەنگە زۆرجار بیر لەوە بكاتەوە گیرفانەكانی پڕبكات لەو پارەیەی لە خەزێنەی بانكدا هەیە.

ئافرەتە دڵسۆزەكەش ڕەنگە بەخەیاڵ بچێتە نێو باوەشی گۆرانیبێژێكی بەناوبانگ یان ئەستێرەیەكی سینەمایی.. خۆ مەترسی لەو ئەندێشە تێپەڕبوانەدا نییە،بەڵكو مەترسی لەوەدایە ئەو ئەندێشانە دەست بەسەر هزردا بگرن و بیركردنەوە لێیان ببێت بە نەریت!

لێرەدا دەمانەوێت دڵنیات بكەینەوە كە لۆمەت لەسەرنییە و سەرزەنشت ناكرێیت ئەگەر ئەم جۆرە ئەندێشانە تەنها بەهزرتدا رابووردن،بەڵام خووپێوەگرتنیان هەڵەیە..ئەو هەڵەیەش لەدروستكردنی خۆتە،چونكە تۆ تەواو سەربەستیت هەیە لەكاتێكدا ئەندێشەكە بە هزرت تێپەڕدەبێت كە ئایا وەریبگریت یان دەریبكەیت.

بەبێ دوودڵی،كاركردن باشترین چارەسەری بیركردنەوەی ناتەندروستە،ڤۆلتێر گوتوویە:

هەرچەندێك بیركردنەوەمان لە بەڵایەكانمان زیاتر درێژەی كێشا،زیانمان زیاتر پێدەگات."

خەڵكانیش هەمووكات خەفەت دەخۆن و دەڵێن:

❀بۆچی دەبێت بەتایبەتی من قوربانی ئەو بیركرنەوانە بم؟

❀بۆچی بیر لە ژنی فلانە کەس دەکەمەوە؟

❀بۆچی ئەو ڕقەم بۆ فلانە کەس هەیە؟

❀بۆچی لە نەخۆشی دەتۆقم و لە مردن دەترسم هەرکات سەرمابوونێك یان سەرئێشەیەکم دەبێت؟

❀وەلامی ئێمەش ئەوەیە:

هەموو مرۆڤێك -بەبێ جیاوازی- ڕووبەڕووی ئەم ئەندێشە و بیرانە دەبێتەوە،ئەم حەزانەشی تووشدەبێت. خوێنەری خۆشەویست،تۆش لەم خەلکە بەدەرنیت,نە لە بیرکردنەوەی خراپ و نە لە هی چاك.هەموو شتێك کە بە هزرتدا بێت،لە پێشتردا بە هزری کەسانی تریشدا هاتووە. تۆ سەرپشکیت،دەتوانیت نەگبەتی و کلۆلی درێژخایەن, یان خۆشی و شادومانی هەتاهەتایی هەلبژێریت.

بەشی نۆیەم

خۆت لە ترس ڕزگاربکە

یەکێک لە زانا دەروونییەکان بەم شێوەیە ناساندوویە.
"ترس نیشانەی هەڵەیەکە،یان فیکەی ئاگادارکردنەوەیەکە مرۆڤ ئاگادار دەکاتەوە و داوای لێدەکات کە بوەستێت و سەرنج بدات.."

دوو جۆرە ترس هەیە کە مرۆڤ تووشیان ببێت:

1 ترسی ڕاستەقینە.
2 ترسی خەیاڵی.

هەرچی ترسی ڕاستەقینەیە،(بۆنموونە) ئەو ترسەیە کاتێك تووشمان دەبێت کە لە شەقامێکی پڕ لە ئۆتۆمبێلی خێرا دەپەڕینەوە. یان ئەو ترسەی لەو کاتەدا تووشمان دەبێت کە خۆمان بۆ تاقیکردنەوەیەك ئامادە دەکەین کە پەڕینەوە لە قۆناغێك بۆ یەکێکی تر لەسەر ئەو تاقیکردنەوەیە دەوەستێت.یان پاش تێپەڕبوون لە تاقیکردنەوەکە بە وەدەستهێنانی پلەیەکی زانستی کە شیاومان دەکات بۆ کارێکی گرنگ.. هەروەها ترس لە داهاتووش هەیە بە شێوەیەکی گشتی و ئەو ڕووداوانەی کتوپڕ تووشمان دەبن و لەوانەیە ئامادە نەبین بۆیان.
بەڵام هەرچی ترسی خەیاڵی یان (دەمارگیری)یە،ئەو ترسەیە لەو کاتەدا تووشت دەبێت کە سەرۆکی کارەکەت داوات دەکات،یان لە کاتێکدا

خواردنێك یان خواردنەوەیەك لە چێشتخانەیەك دەخۆیتەوە كە لەسەری ڕانەهاتووی،بۆیە پاش خواردن یان خواردنەوەكە هێڵنجت دێتێ چونكە وا گومان دەبەیت كە شتێكی تیایە دەبێتە هۆی نەخۆشیت!

دەتوانرێت ترسە ڕاستەقینەكان بقۆسترێنەوە بۆ بەدیهێنانی سەركەوتن.هەروەكو ترس لە داهاتوو،كە پاڵمان پێوەدەنێت تا بە چالاكییەوە كاربكەین دوور لە سستی لەپێناو دابینكردنی ژیانی خۆمان و ژیانی ئەو كەسەی كە دەیخوازین.بۆیە هەندێك پارە پاشەكەوت دەكەین.یان ژیانمان دڵنیادەكەین (هەروەكو دڵنیاكردنی ژیان دژی ڕووداوەكان).

بەڵام ترسە ناڕاستەكان (یان دەمارگیرییەكان) كە هیچ بنچینەیەكیان نییە... كێشەی ڕاستەقینەن كە لەوانەیە خۆشبەختی و دڵنیاییمان لێ بستێنن.بۆیە دەركێشانی لە ڕەگەكانییەوە گرنگترین شتە كە دەبێت پێی هەڵبستین.

وە تاوەكو بتوانین بەسەر ترسە دەمارییەكانمان زاڵ ببین ،پێویستە لەسەرمان:

١. ترسەكانمان بزانین.
٢. دانیان پێدابنێین.
٣. شتێكیان بۆ بكەین.
٤. ئامانجێك بۆ خۆمان دابنێین بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان.
٥. لەكاتێكدا هەموو هەوڵەكانی خودی خۆمان شكستیان هێنا،بەدوای یارمەتی ڕاستگۆیانە بگەڕێین لە كەسانێترەوە كە لێیان دڵنیاین،یان پەنا ببەینە بەر پزیشكی دەروونی.

- **ئێستاش چۆن ترسەکانمان بزانین؟**

لەخۆت بپرسە: لەچی دەترسم.. یان چی دەمترسێنی؟... ئینجا دابنیشە و لیستێك بۆ هەموو ئەو هەڵوێست و شتانەی کە شپرزەیی و ترست دەوروژێنن بنووسە ،ئینجا لەوەی کە نووسیوتە یان ژماردووتە وردبەوە و لەگەڵ خۆتدا گفتوگۆی بکە (یان بەمانایەکی ڕاستر: ڕووبەڕووی ببەوە)،بە ساناترین ئەو هەڵوێست یان شتانە دەستپێکە،تاوەکو دەگەیت بە ئەوەی کە زۆرترین کاریگەری ترسی لەسەر دەروونت هەیە.دڵنیاشبە کە زۆر لەو ترسانە تەنها بەبینینی ڕووناکی هەر لەخۆڕا بزردەبن و نامێنن! (تەنها بە تۆمارکردنی لەناو لیستەکە).بەڵام زۆر گرنگە کە فێڵ لە خۆت نەکەیت،یان شتێك بشاریتەوە کە لێی دەترسیت،ئەگەرچی پووچیش بێت.

دان نان بە هەموو مەترسییەکان هەنگاوێکی بنچینەییە بۆ سەرکەوتنت لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو مەترسییانە و ڕزگاربوون لێیان.

باشترین نموونەش لەسەر ئەمە: باری ئەو کچەیە کە شوودەکات،ئینجا لەدوایی دووگیان دەبێت،دڵەڕاوکێ و ترس لە منداڵ بوون و ئەو ئازارانەی هاوڕێی منداڵبوونن شپرزەی دەکەن و بەجۆرێك ئەو ترسە باڵی بەسەردا دەکێشێت کە زۆرجار بیر لە ڕزگاربوون لە منداڵەکەی ناو سکی دەکاتەوە!... ئەگەر بێتو ئەو ئافرەتە لەخۆی بپرسێت: ئایا من یەکەم کەسم کە بەتاقیکردنەوەی دووگیانی و منداڵبوون تێدەپەڕم؟ ئایا هەموو ڕۆژێك جگە لەمن ئافرەتانی زۆرنین کە منداڵیان دەبێت؟ ئەوا ئەو پرسیارو وەڵامە سادانە،بێگومان ڕزگاری دەکەن لەو ترسەی کە پەرێشانی دەکات و هەڕەشە لەژیانی دەکات. گومانیش لەوەدا نییە

کە ئەگەر بیرکردنەوەی خۆی چڕکردووە لە باری خۆی وەکو دایك لەپاش منداڵبوونی– ئەوا هەست بە خۆشییەکی زۆر دەکات!
خوێنەری بەڕێز،بێگومان ئەوە بەس نییە کە بزانیت لەچی دەترسیت و دانی پێدانەنێیت کە دەترسیت... بەڵکو دەبێت شتێك بکەیت،ئەوەی دەشیکەیت دەبێت جیاکەرەوە و یەکلاکەرەوە بێت.
بۆ نموونە... ئایا ئەوە دەتترسێنێت کە هاوڕێیەکت داوات لێبکات لە ئاهەنگێکدا کە خەڵکێکی زۆر لە ناسیاوەکانتی لێیە پیانۆ بژەنی –تۆش باش بزانیت پیانۆ لێبدەی و خەڵکیش ئەوە بزانن؟ ئەگەر ئاوهایت ،هیچت لەسەر نییە جگە لەوەی بەرامبەر پیانۆکە بەبێ دڵەڕاوکێ دابنیشیت و دەست بە ژەنین بکەیت.ئەگەر شپرزەش بوویت مەوەستە و بڵێیت پەنجەکانت ئەو شەوە ئازارت دەدەن،بەڵکو بەردەوامبە لەسەر ژەنین...جار لەدوای جار پەشێوی و ترس و سامی شوێنەکەت لێ دەڕەوێتەوە!
هەموو ڕووناکییەکانی ماڵەکەت بکوژێنەوە و لە هۆدەکان بگەڕێ بەدوای ئەو دێوەزمانەی کە وای بۆ دەچیت لە تاریکی گاڵتە و فشە دەکەن... خۆت دەیبینی و دڵنیا دەبیت کە هیچ دێوەزمەیەك لەگۆڕێدا نییە!
باشترین ئەو ڕێگایانە یان هۆکارانەی کە بەرەو زاڵبوون بەسەر ئەو (ترس)انەی کە تووشت دەبن –بەتایبەت ئەوانەی کە هیچ بنچینەیەکیان نییە– ئەوەیە کە هەمووکات خۆت بەکارێك خەریك بکەیت،هەتا ئەگەر کارێکی سادەی ناو ماڵیش بێت وەکو چاك کردنەوەی کورسییەکی شکاو یان ڕێکخستنی کتێبخانە یان پاك کردنەوەی سێکوچکەی غازەکەت.

یەکێك لە زاناکانی کۆمەڵناسی کە ناوی "ئۆلیڤەر وەندل هۆلمزە"ە دەڵێت:

"گەورەترین ئامانجی ژیان ئەوەیە بزانیت چۆت دەژیت."

ئەگەر ترسەکانت ڕاستی یان خەیاڵی بن ئەوا لە هەردوو حاڵەتدا بۆ تۆ کەمترین ترس دەبن ئەگەر بێتو ئارەزووی تێکەڵبوونی کێشەکانی کۆمەڵگای دەوروبەری خۆت کرد.ئەگەر دڵخۆشیشت دەویست –کە هیچ گومانی تیانییە–جیهانەکەت بگرە باوەشت،گرنگی پێدانت بەرفراوان بکە تاوەکو هاورێکانت و هەموو ئەندامانی خێزانەکەت بگرێتەوە،جا چ دووربن یانزیك،لە خۆشییەکانیان بەشداربە وەکو ئەوان شاد و دڵخۆش دەبیت.

هەوڵبدە لە خەڵکی بگەیت و یارمەتییان بدەیت لە تەنگانەدا،بەمەش کاتی ترس و دڵەڕاوکێت نابێت.

بشزانە ئەو سۆزو خۆشەویستییەی دەور و خولی خەڵکی پێدەدەی ، بەچەندان قات بۆ خۆت دەگەڕێتەوە.

لە کۆتاییدا... ئەگەر بینیت کە هەوڵی خودی خۆت سەرنەکەوت لەسەر مەترسییەکانت ئەوا بگەڕێ بەدوای ڕێ نیشاندەرێکی لێهاتووی دڵسۆز...لەو بارەشدا باشترین ڕێ نیشاندەر پزیشکی دەروونییە.کاری سەرەکی ئەو یارمەتیدانی خەڵکە لە پەردە هەڵدانەوە لەسەر ڕاستی ترسانیان و کارکردن لەسەر دەرکردنی ئەو ترسانە لە هزریاندا.

واش دامەنێ کە ئەوە کارێکی شەرمئامێزە،یان لە ڕێز و بایەخت کەمدەکاتەوە.ئەمڕۆ نەخۆشی دەروونی بەهەمان ئەو چاوە سەیردەکرێت کە بەهۆیەوە سەیری نەخۆشی جەستەیی دەکرێت.

ترس شپرزەییەکە لە چەند هۆکارێکی سروشتی سەر هەڵدەدات و

وەڵامــــی دەبێـــت بــۆ شــێوازی چارەســـەرکردنی ڕاســـت.ترســـە دەمارگیرییـەکان دەبنـە هـۆی نەخۆشـییە دەروونییـەکان و هـەمان شـتە لەگەڵ نموونەی شکانی قاچت کە وات لێدەکات نەتوانی بڕۆیت.بەهۆی ترسەوە دەبیتە پەککەوتەیەکی بێبەر و هەست بە جوانییەکانی ژیان ناکـــەیت. ئینجـــا کاردەکاتـــە ســـەر هاوڕێیـــەتی و پەیوەنـــدی کۆمەڵایـەتیت،دڵنیاییـت لـەناو دەبات و ناتوانیـت جگـە لـە کـەمێك لـە خۆشییەکانی دونیا هیچ بە دەستبهێنی!(نۆ) لە (دە)ی خەڵکان دەتوانن مەترسـییەکانیان چارەسـەربکەن و لێیـان ڕزگـاربن ئەگـەر بـەدوای ئـەو بنچینانەدا بڕۆن کە باسمان کردن.

بەڵام دەیەکی دەیەم شکست دەهێنێ –مەبەستم ئەوەیە بە تێکۆشانی خۆی –جا ئەگەر تۆ لەو (دەیەك)ەیت ئەوا پێویستیت بەیارمەتییە،ئەو یارمەتییـەش مـافی خۆتـە. بۆیـە لەسـەرت پێویستە کە ئـەو هـەنگاوەی کۆتایی بهاوێژیت،تا ئارامی و گوزەرانێکی خۆش و دڵنیا ببەیتەوە.

بەشی دەیەم

چۆن خۆشویستنی خەڵکی بەدەستدەهێنیت؟

خەڵکان خۆشییان دەستدەکەوێت،یان بەدبەختی وەدەستدەهێنن بەپێی توانستیان لە بەخشینی خۆشەویستی و مەودای توانای دڵەکانیان و ئامادەییان بۆ قبوڵکردنی خۆشەویستی.. ئەوەش هیچ گومانێکی تیانییە!
ڕۆژێك کچێك هاتە لام کە تەمەنی سی و چوار ساڵ بوو ،

گوتی:

◊ئەوەی من گەرەکمە کەسێکە خۆشی بوێم و خانوێکە من و ئەو و منداڵەکانمان لە خۆبگرێت هەروەکو خەلکانی دیکە.ئەوە بەسە تا لە هەموو نەخۆشییەکانم ڕزگارم بکات!
منیش پێم گوت:

◊تۆعەرەبانەکە لە پێش ئەسپەکە دادەنێیت... مەسەلەکە ئاوایە: ئایا هێزی ڕاکێشانی خەڵکانی دیکەت چەندە؟
لە خۆیم زانی کە زۆر کەس بۆ خواستنی و پەیوەندی پێوەکردنی لێی هاتبوونە پێشەوە.بەڵام ئەو نەیتوانیبوو هیچ کامێکیان قبووڵ بکات.بەدڵنیاییەوەش ئەو شپرزەییە یان ترسەی کە باڵی بەسەر عەقڵیدا کێشابوو ئەوەبوو کە:ئایا بەقەیرەکچی دەمێنێتەوە؟ و ئایا

شەمەندەفەری شووکردن جێیدەهێڵێت؟ وەکو هەزاران کچی دیکە وای خەیاڵدەکرد کە خۆشەویستی لەدەرگای دەدات،یان ڕۆژێك لە ڕۆژان کە لە ڕێگا دەڕوات ،بێ ئەوەی خۆشی بزانێت تووشی دەبێت!
داوام لێیکرد کە سەیری ئاوێنە بکات ئینجا پێمبڵێ چی دەبینێت.وایکرد و وێنەی خۆی لەسەر ڕووی ئاوێنەدا بینی،کە پەردەی لادەدا لەسەر دووچاوی خەوتوو کە نەبوونی متمانە و ڕازی نەبوونیان دەدرکاند.هەروەها دوو لێو کە لە تاڵیدا چەسپیبوون،وێنە جوانەکەی وەك وێنەی ئافرەتێك بەدیار دەکەوت کە لەبیری کردووە چۆن پێبکەنێت!
-مرۆڤ هەرچەند تەمەنی بەرەو پێشەوەش بچێت,خۆی بۆ خۆشەویستی ئامادە دەکات،بۆ ئەوەی هەمووکات زۆرترین هێزی ڕاکێشان و جوانی هەبێت.ئەو کرداری خۆ سازدان و ئامادەکردنەش لە منداڵییەوە دەستپێدەکات.
بەداخەوە زۆر لە باوکان و دایکان منداڵەکانیان بە شێوەیەکی ناشاد گەورەدەکەن،هەتاوەکو گەورە دەبن و لەو بەندە دەردەچن،ناتوانن پەیوەندییەکی ئاشنایی ئاسایی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر دروستبکەن،بۆیە دەبن بە کەسانێکی دەمارگیری ناخۆشەویست. بێ ئەوەی هەست بکەن ڕق هەڵدەگرن لە کەس و کاریان و لە خۆیان ،هەروەها لەپای ئەو داڕووخان و بەدبەختییەی لە منداڵییان چێشتوویانە تۆڵە لەکەسانی دیکە دەکەنەوە.
لە کاتی گەنجیشیاندا برسێتییەك بۆ سۆز و خۆشەویستی لە ناخیاندا ڕیشە دادەکوتێت کە تێربوونی بۆ نییە! لەهەمان کاتیشدا کەسایەتییەکیان دەبێت کە ڕێگە لە خۆشەویستی دەگرێت و لێی

دووردەكەوێتەوە.

ئەو پێویستییە گەورەیە بە خۆشەویستی،تەنها تایبەت نییە بە كەسانی دەمارگیر (یان ناتەندروستەكان)،بەڵكو لای هەموومان بوونی هەیە و كەم كەسانێك لە ئێمە دەزانن كە دەبێت خۆشەویستی بە هەوڵ و ماندووبوون وەدەست بهێنرێت و تاوەكو بە خۆشەویستی بگەین و بەهۆیەوە سەربكەوین،دەبێت توانای بەخشینی خۆشەویستیمان هەبێت.

خۆشەویستی تەنها گۆڕینەوەی ماچ و باوەش نییە...بەڵكو حاڵەتێكی هزرییە... هەستكردنە بە ئاشتییەكی قووڵ كە بەسەر خەڵكی دیكەدا ڕەنگدەداتەوە.

بێگومان خۆشحاڵترین كەسان لە ئێمە ئەوانەن كە هەست بە شادی و بەختەوەری و باش تێگەیشتنی كەسانی تر لە خۆیان دەكەن.ئەوانە سروشتێكی خۆشەویستیان هەیە ،فەلسەفەكەیان لە خۆشەویستی و بۆچوونە گەشبینەكەیان بۆ ژیان لە تاڵترین ڕۆژگاردا یارمەتییان دەدات.

بەكورتی: خۆت خۆشەویست و دڵڕفێن بكە،ئەوە نهێنی توانای تۆیە لە وەدەستهێنانی خۆشەویستی و پاراستنیدا.

مرۆڤ پێویستی بەوە نییە كە لە شوێنە دوورەكانی جیهان لە دوای خۆشەویستی بگەڕێت. هەندێكمان لەو فەیلەسووفە خەیاڵ ڕۆیشتووە دەچین كە لە چاویلكەكەی دەگەڕێت.ئینجا لەپاش گەڕانێكی زۆر بۆی دەردەكەوێت كە چاویلكەكەی لەچاوە... بەم شێوەیە ئێمەش لە هەموو شوێنێك لەدوای خۆشەویستی دەگەڕێین تەنها قووڵاییەكانی دەروونی خۆمان نەبێت.

لەکاتێکدا بەوە ڕازیبوویت کە خۆسەویستی هەستکردن و بۆچوونێکی فەلسەفییە،نەك گەڕان بەدوای گەوهەرێکی ونبوو,دەبێت خۆت ڕووبەڕووی ئەم تاقیکردنەوەی داهاتوو بکەیتەوە،کە بێگومان ئەنجامەکەی تیشك دەخاتە سەر هۆکارەکانی سەرنەکەوتنت لە خۆشەویستی و هاوسەرگرتن.

١. ئایا تۆ شەیدای خۆتی؟

ئەگەر وایت بێگومان کەس ناتوانێت خۆشی بوێت! ئەوە یاسایەکی بێچینەییە! زۆر کەس هەن لەگەڵ خۆیاندا هاوسەردارن. هەموو خۆشەویستییەکیان بۆ خۆیانە،لەبەرئەوە قوربانی خودی خۆیانن،زیادەڕۆیی دەکەن لە هەڵسەنگاندنی گرنگی شێواز و بەهرەکانیان و خۆیان بە دیوارێکی شوشەیی لە خەڵکی جیادەکەنەوە!

زۆربەی ئافرەتانی شووکردوو هۆی کلۆڵییەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ نەتوانینیان لە بەخشینی خۆیان بەتەواوی بۆ مێردەکانیان... ناتوانن کەسێکیان خۆشبوێت،بەهۆی خۆشەویستییان بۆ خۆیان بەشێوەی نەخۆشی.جا ئەی کچی خۆشەویست.. وا مەزانە جوانی تەڵەیە بۆ خۆشەویستی (یان بۆ پیاوان)! بێگومان جوانی لەگەڵ خۆیدا نەبوونی توانای بەخشین و خۆشەویستیش هەڵدەگرێت. ئەو ئافرەتەی ناتوانێ ڕابکات لە دەست سەرقاڵبوونی بە جوانییەکەی ،کار لەپیاوان ناکات ، یان بەمانایەکی دیکە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم نەبێت گرنگیدانی پیاوان بەدەست ناهێنێت.ئەم ماوەیەش تەنها خۆشییەکی ڕاستەقینەی کەمی بەدیاری بۆ دەهێنێت.

ڕۆژێك هەردەبێت جوانی نەمێنێت... بەڵام ئەگەر مرۆڤ خۆشەویست

بوو،ئەوە مانای وایە بەدرێژایی سالآن تیشك دەهاوێژێت،جا چ جوانییەكەی مابێت،یان ئەو جوانییەی ژاكابێ و كوژابێتەوە!

٢. ئایا بەچاكی گفتوگۆ و بەشداری لەقسان دەكەیت؟

هەندێك كەس واهەستدەكەن كە ئەوان ڕاستن،لەكاتێكدا ئەگەر قسەكانی بەتەواوی راست بێت! یان كاتێك بەڕاشكاوییەكی تەواو و ڕوونییەكی زۆر ڕای خۆی دەردەبڕێت ،بۆ ئەوەی هیچی لێ پەنهان بكات یان بیشارێتەوە.. لە نموونەی ئەو كەسانە گوێ بیست دەبین كە دەڵێن:"لە ڕوودا ئاوهام پێگوت و هیچم نەشاردەوە" ڕاستگۆیی پێویستە،هیچ گومانێكیش لەمەدانییە،بەلآم پلار لەخەلك دان،یان ئازاردانیان بە وشەگەلێكی وشك یان وشەگەلێك كە شوێنەواری خراپ لەسەر دەروون جێبهێڵێت ، كارێكی شكۆمەندانە نییە.. بەڵكو جۆرە خۆ بە گەورە زانینێكی نەخۆشییە.پێویست ناكات بەكەسێك كە میوانداری لێ كردوویت و ژەمە خواردنێكی بەچێژی بۆ ئامادەكردووی و ماندووبونێكی زۆری تیا خەرجكردووە ،بڵێی:(گۆشتەكە هەندێك ڕەقە یان (برنجەكە سووتاوە)!

بەسادەیی دەتوانی بێدەنگ بیت،یان دەست بەقسەی خۆش بكەیت،بۆ ئەوەی خۆت تاوانبار بكەیت بەوەی هەموو شتێكت لە ڕوودا پێنەگوتووە.

ئەو كەسانەی خۆشییان دێت لە گاڵتەكردن بەخەڵك و كاتێك قسەدەكەن بە ئەنقەست خەڵكانی تر دەشڵەژێنن ،بەخێرایی هاوڕێكانیان لەدەست دەدەن و وا لە خەڵك دەكەن كە لێیان هەڵبێن.

بێگومان هەموومان ناتوانین لە قسەكانمان دبلۆماسییانە بین،بەلآم

بەدڵنیاییەوە دەتوانین ڕووخۆش و میهرەبان بین ،دەتوانین خۆمان لە گوتنی دەستەواژە و وشەی بریندارکەر و بە ئازار بەدووربگرین،هەتا ئەگەر ئەو وشانە گوزارشتیش لەڕاستییەك بكەن.

لە ڕاستیدا–لە ئەنجامی ئەو شێوازە ناپەسەندانە لەقسەكردن و گفتوگۆدا –بۆتە شتێكی دەگمەن گفتوگۆیەك ببینین كە جێگای گرنگیدان بێت،یان لەلامان خۆشەویست بێت!...

بۆیە زیادەڕەوی نییە ئەگەر گوتمان،بەڕێوەبردنی گفتوگۆ و قسەكردن و بەشداری كردن تیایدا بەهونەرێك لە هونەرەكان دادەنرێت و هەموو ئەوەی مرۆڤ پێویستییەتی تا شارەزای ئەو هونەرە بێت ئەوەیە كە خەڵكی خۆشبوێ و گرنگی بەكارەكانیان بدات و خۆیان لەسەر بەرز نەكاتەوە.

گەورەم ،ئەگەر تۆ خەلكت خۆشویست و وات تەماشاكردن كە شایانی ڕێزن,ئەوا نابیت بەو پیاوە یان ئافرەتەی كە بەبێ پچڕان قسە دەكات (بەشێوەیەكی زۆر و دووردرێژ) ،وەلەلایەكی تر نابیت بەو كەسەی كە بەشداری لە قسان ناكات,یان هیچی نییە بیڵێت!

خۆشەویستیت بۆ خەڵكی بازنەی گرنگیدانت فراوان دەكات و ئاسۆی هاوڕێیەتیت لەگەڵ خەڵكیدا فراوانتر دەكات.

خوێنەری خۆشەویست ،لەیادمەكە مرۆڤی گرژ ئامادەیە كە زۆر لەلای یەكێك نەبێت و بچێتەلای یەكێكیتر. وە دڵنیابە ئەگەر جارێك بە گرژ و مۆنی لەگەڵ یەكێك دانیشتی،جارێكیتر ئەو كەسە هەوڵی ئەوە ناداتەوە كە لەلات دابنیشێتەوە،یان بەلای كەمییەوە هەوڵدەدات كە خۆی لە دانیشتن لەگەڵ تۆدا بدزێتەوە ئەگەر داوات لێكرد بۆ ئەمە.

سكاڵای بەردەوام ،بەتەواوی وەكو كەسی گرژ ،هەمان كاریگەری هەیە

لەسەر ئەوانەی تر کە گوێت لێدەگرن... بۆیە ئاگاداربە کە لە قسەکانت لە سکاڵاکردن دووربکەویتەوە ،وە لەقسەکانتدا لە بازنەی ژیانی تایبەتیت برۆ دەرەوە و گوێ لەکەسانی تر بگرە بەو ڕێژەیەی کە ئەوان گوێت لێدەگرن ،لەکۆتاییشدا لەیادمەکە هێزێکی وەکو هێزی موگناتیسی لەنێوان تۆ و کەسانی دیکەدا هەیە... بۆیە پێکەنین ، پێکەنین دەوروژێنێ ،لە خۆشەویستیش خۆشەویستی لەدایك دەبێت!

٣. ئایا زۆر هەستیاریت؟

ئەگەر لەو کاتەی خەڵكی لەدەورەت کۆدەبنەوە تۆ لە ڕووی دەروونییەوە هەڵوێستی یاریزانێکی بۆکسێن ببینی ،دڵنیابە ئەوان هەست بە خۆشی ناکەن بەبوونی تۆ..

ئەوەش بەتەواوی هەڵوێستی مرۆڤی زۆر هەستیارە!

ئەو بە هەموو چەکێکی بەرگریکردن شەڕدەکات ،بێ ئەوەی پێویستییەك بۆ ئەوە هەبێت ،یان دەکشێتەوە و بە هەڕەشە و گوڕەشەوە لەبەر سووکایەتییەکی سادە سکاڵا دەکات و ئازار دەچێژێت: جا ڕاست بێت یان دروستکراو! کەسانی تریش وەك تۆ مرۆڤن.. تۆش ئەو سووکایەتییانە لەبیردەکەیت کە ئاراستەت کردوون و تەنها بەکەم زانینی خۆت لەبەرچاوە!

جا بۆ ئەوەی بەشادی بژیت.. پێویستە لەسەرت کە لاپەڕەیەکیتر هەڵدەیتەوە و ڕابردوو لەیادبکەی،

لە دەروونیشتدا تاکە ڕقێکیش حەشارنەدەیتەوە!

شتێکی تریش هەیە کە پەیوەندی بە زۆر هەستیاری هەیە لەڕووی

کاریگەری خراپی لەسەر خۆشبەختیمان- ئەویش بەدگومانییە ، بەدگومانی هەرگیز بەلگەی خۆشەویستیت نییە بۆ کەسێکی دیکە. بەڵکو بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ نوقمی خۆپەرستی خودی خۆتیت. ئەم ڕەوشتە لە کاریگەرییەکی جێماو لە غەریزەی خاوەنداریتی لەسەردەمی منداڵی زیاترە. ئەو بەدگومانییە زیاد لەپێویستە- شێرپەنجەی خۆشەویستییە و بەسەریدا زاڵدەبێت.. بەدگومانی گاز لەدڵ دەگرێت و وا لەقوربانییەکەی دەکات کە نەتوانێت نەخۆشەویستی ببەخشێت نەوەریبگرێت!

ئەگەر تۆ بەدەست بەدگومانییەوە گرفتاریت،بێ ئەوەی پاساوێکی هەبێت،بزانە کە ئەوە سۆزێکی نائاساییە و بە هەموو تواناکەت هەوڵی بنەبڕکردنی ڕیشەکانی بدە لە دەروونتدا.

بشزانە کە لێبوردن کارێکی ئاسان نییە،هەروەها ئاسان نییە کە خۆشترین بەرهەمی سوپاس بەو کەسە ببەخشی کە خۆشتدەوێت،بەڵام ئەوە تاکە ڕێگایە بەرەو خۆشبەختی و دەستەبەریەکی دڵنیایە بۆ پارێزگاری لێکردنی خۆشەویستی لە دڵتدا وەکو گوڵدانێکی قەشەنگ.

٤. ئایا تۆ دژ بە خۆت و خەڵکانی دیکەیت؟

ئەگەر دوژمنایەتی لەدەروونتدا بچەسپێنی،ناتوانی لەگەڵ خەڵکانیتردا بگونجێی و هاوڕێیەتییان بکەیت.ئەگەر تۆ ڕقت لە جیهانی دەوروبەرت دەبێتەوە (کارەکەت یان قوتابخانەکەت یان خێزانەکەت) ،ئەوا لە ناختدا بگەڕێ بۆ هۆیەکانی بێزاربوون یان ڕازی نەبوونت،هەتاوەکو لەسەر هۆیە ڕاستەقینەکە دەوەستیت،کە واتلێدەکات بەدبەخت بیت و ڕقەوەن بیت بۆ جیهانی دەوروبەرت. بەبێ ئەوە ناتوانیت لەگەڵ

خەڵکانی دیکە بگونجێیت و هەموو دەرفەتەکان لەدەست دەدەیت بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی و خۆشبەختی (جا چ هاوسەردار یان ڕەبەن بیت) و هەتاوەکو شەڕی ئاوا لە ناو ناخت هەبێت ،هەرگیز ئاشتی بۆ ئەوانە فەراهەم نابێت کە دەیانەوێ لەگەڵت بژین.

ئەگەر ناتوانی بە دوو چاوی خۆت سەیری خۆت بکەیت,بەچاوی کەسانی دیکە لە خۆت بکۆڵەوە.

خانمی بەرێز ئەگەر لە خۆت پرسیبێت:

کام جۆرە مێرد ئەو پیاوە دەبێت کە پێیەوە پەیوەست دەبم؟ و لە خۆت ناپرسیت: من کام جۆرە هاوسەر دەبم؟! کەواتە تۆ فێری مانای خۆشەویستی نەبوویت! دەبێت چاوت بخەیتە سەر هەریەك لە: خۆت... و ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت یان پێیەوە پەیوەستیت.

خوێنەری خۆشەویست، ئێستاش خشتەیەکت پێشکەش دەکەین، کە دەستنیشانی هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی سۆزیت دەکات، بە هەڵسەنگاندنێکی ساغ:

هەستە ساغەکان	هەستە نەخۆشەکان
خۆگرتن	تووڕەبوون
خۆشەویستی	ڕقەونی
بەسۆزی	خۆپەرستی
متمانە	ترس
بڕوا و دڵنیایی	گومان
خۆ بە کەم زانین	لەخۆبایی بوون
تێگەیشتن	بەدگومانی
ڕازی بوون	ئێرەیی
ئاشت بوونەوە	ئارەزووکردنی تۆڵە
ئاوات خوازی	ساردو سڕی

ئێستاش.. ئایا هیچ کام لەم هەستە نەخۆشانەت هەیە؟ ئەو هەستە نەخۆشانەی کە دەتخەنە سەر دوو لای دژ بە خۆت ،وە ئەو هەستانەی کە هەڵوێستت بەرامبەر بە هەر شتێکی تر پێچەوانە دەکەنەوە... وە ئەوەی ئێمە دەمانەوێت تۆی لێ ئاگاداربکەینەوە ئەوەیە کە خەڵکی خێرا درك بەو هەستانە دەکەن و زوو دووردەکەونەوە لەو ژینگەیەی کە تیایدا گەشە دەکەن.

سەرەڕای هەموو ئەوانەی ڕابردن،لالایانێ و دەمارگیری ،هەردووك هێمای کەسایەتی دەشێوێنن ،هەروەکو وا لە خۆشەویستی دەکەن بشێوێ و وشك بێت.

دەمارگیری و دوژمنایەتی بەردەوام ،هاوڕێیانت لێ هەڵدێن دەکەن و وایان لێدەکەن هەر کاتێك لێت نزیك کەوتنەوە زوو دوور بکەونەوە ، هەروەکو ئەوەی تەلێکی کارەباوی ئاراستەکراوبن!

هەڵوێستی دۆستانەت لەگەڵ خەڵکانی دیکە،هەڵی دۆزینەوەی خۆشبەختیت زیاد دەکات... بۆیە هەموو ڕق و قینێك و بیر و باوەڕێکی لەم جۆرە لە دەروونت دەربهێنە.دڵنیاشبە کە خۆشەویستی لە حەزکردن لە دڵخۆشکردنی کەسانی ترەوە سەرچاوە دەگرێ.

ئایا تۆ خۆش ڕەفتاریت؟

هەروەکو جوانی نامێنێت، بەهەمان شێوەش ئەو خۆشەویستییەی کە لەسەر بنچینەی سۆزی هەڵچووەوە بنیات نراوە لەناودەچێت،بەڵام ئەوەی کە نافەوتێت و لەناو ناچێت،ئەوە دۆستایەتی کردنێکی چاکە یان هاوەڵی کردنێکی پاکە،کە وەکو ئەو ڕۆنەیە کە ڕەوڕەوەی ژیان چەور دەکاتەوە و وایلێدەکات بخولێتەوە.

چەندجار دەبیستیت:" ئەو ئافرەتە کە زۆر جوانیش نییە چۆن توانی

مێردێکی ئاوەها بەدەست بهێنێ و ئەو هەموو ساڵە پارێزگاری لە هاوسەریەتییەکەیان بکات؟!"

بێگومان شتەکە مەتەڵێکی ئاڵۆز نییە،نهێنی سەرکەوتنی ئەو ئافرەتە لە پارێزگاری لەسەر ژیانی هاوسەری ،خۆی لە چاکی هاوەڵی کردندا حەشاردراوە.

باش هاوەڵی کردنت مانای وایە تۆ کەسێکی زۆر بەئارامیت و خۆپەرست نیت لە پەیوەندیت بە هاوبەشی ژیانت.

زۆر لە پیاو و ئافرەتان لەژێر کاریگەری هەڵگیرسانی گڕی هەست و سۆزیان ژیانی هاوسەری پێکدەهێنن،بێ ئەوەی گرنگی بدەن بە چاکی هاوەڵی کردنی پێویست لە هاوسەرگرتندا ،بۆیە هەر زوو بە تۆقیوی لە خەونەکەیان بە ئاگادێن و تەمەنیان لە پەشیمانی و ناکۆکیدا بەسەردەبەن.. کارەکەش بە تەڵاقدان کۆتایی دێت،پاش ئەوەی کە خەونەکەیان وەك گوڵ وابوو! ئافرەتی خۆش ڕەفتار لە دیدی پیاواندا گەوهەرێکە: ئەو ئافرەتە چاوپۆشی لەهەڵە بچووکەکان دەکات و بەشتێکی سادەی دەزانێت،بێ ئەوەی وا هەستبکات کە شەهیدی حاڵەتەکەیە یان قوربانییەتی ،چونکە چێژ لە لێبوردن و بەخشین دەبینێت. ئەو ئافرەتە بەخشڵ و گەوهەر کە لە ملی خۆیان دەکات و بەو کاریگەرییەی کە لە دەروونی هاورێکانی خۆی دا جێیدەهێڵێت پیاو ناپێوێت... بەڵکو مێردەکەی بەڕاددەی خۆشبەختییان بە یەکەوە و ڕادەی گەشەکردنی خۆشەویستی ئاڵوگۆڕیان دەپێوێت. خۆشەویستی هێزێکە لە ناخماندا حەشاردراوە،لەدەستی هەر کەسێکیشە کە بەنیازێکی ڕاستگۆیانە بەدوایدا وێڵ بێت.

لە ژیانی پڕ ژاوەژاوە و جیهانی پەشێومان ،خۆشەویستی تەنها خۆی

دەبێتە ئەو شۆڕشەی کە هیچ گفتوگۆیەك هەڵناگرێ لە خاوەندارێتی ئێمە بۆی.

ئەگەر ویستت خۆشەویست بیت ئەوا شایستەی ئەوەبە... یان شتێك پێشکەش بکە کە یارمەتی ئەوانی دیکە دەدات تاوەکو خۆشەویستییان پێت ببەخشن. یان هەروەکو یەکێك لە زاناکانی کۆمەڵناسی دەڵێت: "تیشکی خۆر لە قوولایی دەروونەکانماندا تەنها لە دڵەکانمان گەرمی زیندوو ناکاتەوە ،بەلکو ئەو گەرمییە لە دڵی هەموو ئەوانە زیندوودەکاتەوە کە پەیوەندیمان پێوەدەکەن یان لە تیشکەکە نزیك دەبنەوە!".

بەشی یانزەهەم

چۆن بەسەر خراپ هەرسکردنی دەمارگیریدا زاڵ دەبیت؟

کرداری هەرس کردنی خۆراك پەیوەندییەکی پتەوی هەیە بە هەریەك لە باری هزری و جەستەیی مرۆڤ. لەژیانی هەموو مرۆڤێك کارەسات ڕوودەدەن ، کارەساتەکانیش هەندێکیان خۆش و هەندێکیشیان ناخۆشن.. وە هەمووشیان کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر گەدە و ڕیخۆڵەکانمان!

لەبەر ئەوە گوێمان لە چەندەها قسەدەبێت:

"-قسەی ئەو بیماری کردم.."

"-هێندە ترسام تاوەکو تووشی سکچوون بووم.."

"-کە گوێم لە هەواڵەکە بوو تووشی دڵ تێکەڵاوبوون بووم.."

ئەمەش مانای وایە کاریگەری ئەو سۆزانەی کە درکیان پێدەکەین و ئەو هەستانەی کە لامان دروست دەبن بەسەر تەندروستیماندا دەشکێتەوە.

بەلێکۆلینەوە سەلمێنراوە کە بەیەکداچوونە دەروونی و هزرییە جیاوازەکان، دەبنە هۆی دروستبوونی کێشە لە هەرسکردندا,هەروەها لێکۆڵینەوەیەك کە پزیشکێکی دەروونی ئەنجامی دابوو, سەلماندی کە کێشە سۆزدارییەکان لە دواوەی دوو لەسەر سێی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسن. هەروەها ڕاپۆرتێکی پزیشکی لە نەخۆشخانەیەکی ئەمریکی ئەوە نیشاندەدات کە لە کۆی ٤٠٠ نەخۆش ٣٥٤ نەخۆشیان نەخۆشییەکەیان: خراپ هەرسکردنی دەمارگیری بووە.

پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین کە دەمارگیرەکان (یان نەخۆشە دەروونیەکان) بەزمانی نەخۆشە جەستەییەکان باس لەکلۆڵی و بەدبەختییەکانی خۆیان یان ململانێ دەروونییەکانیان دەکەن. هەندێکیان حاڵەتی نەخۆشی پێستی دەمارگیرییان تیاداڕوودەدات (پەڵەی سوور یان هەوکردن کە دەبێتە هۆی خوران) و هەندێکیان ئارەقە بەلێشاو دەردەدەن،بەتایبەتی لەناو هەردوو لەپی دەستیان,هەروەها هەندێك هەن کە بەدەست هەناسەتەنگییەوە دەناڵێنن کە لە هۆکاری هزرییەوە سەری هەڵداوە،هەندێکیش تووشی زۆر میزکردن دەبن (بێ ئەوەی نەخۆشی شەکرەیان هەبێت). لە هەندێك کەسانیشدا دوودڵ بوون دەبێتە هۆی لاسەرئێشە یان هێڵنجدان و دڵ تێکهەڵاو بوون ،یان نەمانی ئارەزووی خواردن یان سکچوون یان دڵەکوتێ!

خوێنەری خۆشەویست، تاوەکو بەسەر خراپ هەرسکردنی دەمارگیریدا زاڵ ببیت، ئەم ئامۆژگارییانە پێشکەشە بە تۆ:-

١. لە زۆر خواردن دوور بکەوە:-

گومان لەوەدا نییە کە زیادەڕەوی لە خواردندا دەبێتە هۆی ژانکردن و دواکەوتنی هەزری،پزیشکەکان وا ئامۆژگاری خەڵك دەکەن کە هەر کەسێك تەمەنی لە پەنجا ساڵ تێپەڕی وا چاکترە لە خواردنیدا مامناوەندبوون بپارێزێ و کەمتر بخوا لەوەی حەزی پێیەتی.
ئەوەی تێبینی کراوە ئەوەیە کە مرۆڤی ئاسایی کاتێك نیوەی عومری تێپەڕدەکات تەماحتر دەبێت و زیاتر دەخوات لەوەی کەجەستەی

دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت،وە ئەم لایەنە لاوازەی کە لەپیاوان هەیە لەلایەن خێزانەکانیانەوە دەقۆستریێتەوە بەهۆی ئەو قسە هەڵەیەوە لەناخەوە پاڵیان پێوە دەنرێت کە دەڵێت: ڕێگا بۆ دڵی پیاو.. گەدەیەتی!

بێگومان زیادەڕۆیی لە خواردندا دەبێتە هۆی قەڵەوی ،کە مرۆڤ تووشی چەندەها نەخۆشی دەکات, لەوانە برینی گەدە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان،ناتەواوییەکانی دڵ ،سەرەڕای خراپ هەرس کردن.

ئێمەش بڕوامان وایە کە نەریتی خواردن تا سنوری زیادەڕۆیی لەوانەیە ململانێیەکی هزری قووڵی لێبکەوێتەوە.

٢. ئەگەر لەسەر سفرەی نان خواردن دانیشتیت دڵەڕاوکێت لەبیربکە:-

ئەگەر لە هەگبەکەتدا کۆمەڵێك لەوشتانەت هەلگرتبێت کە دەبنە هۆی دوودڵ بوونت ، ئەوا کاتێك لەبەرامبەر سفرەی نان خواردن دادەنیشیت لە پشت خۆتدا جێیان بهێڵە!

بێگومان ئەو ترسەی لە کارێکدا هەتە ،یان تووڕەی ،یان هەستکردنت بە گوناه دەبنە هۆی خراپ هەرسکردن. بۆیە لە کاتێکدا گەدەت خەریکە کاری خۆی دەکات دەبێت پشوو بە عەقڵت بدەیت.

هەروەکو پێویستە لەکاتێکدا لەسەر سفرەی نانخواردنیت خۆت بپارێزیت لە مشتومڕ و دەمەقاڵێ و چوونە نێو قسەگەلێکی ناخۆش چونکە ئەم جۆرە دەمەقاڵێیانە هۆی دروستبوونی ئەو دڵەڕاوکێ و بێزار بوونەن کە سەردەکێشن بۆ خراپ هەرسکردن.

٣. کاتێکی درێژ بۆ نان خواردن تەرخان بکە:

پرۆگرامی سەردەمییانەی ژیانمان کە جیادەکرێتەوە بە دڵەڕاوکێی توند و خێراییەك کە هەموو شتێکی لەدەوروبەرمان تەنیوە ،جووڵەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەشمانی خێراکردووە و نەریتەکانمانی لە نانخواردن گۆڕیوە ،بە جۆرێك کە هەزاران کەس لە ئێمە بەدەست ئەوەوە دەناڵێنن کە پێی دەڵێن "گەدەی دەمارگیر". لەبەر ئەوە ئامۆژگاریت دەکەین کە پەلە نەکەی لەخواردن و بەخشینی کاتێکی تەواو بە کۆئەندامی هەرسکردن تاوەکو خواردن وەربگرێ و هەرسی بکات.. هەروەها لەبیرنەکەی کە خواردن باش بجویت.. ئای لەڕاستی و دروستی وتەی ئەو کەسەی کە گوتوویەتی "تۆ بەددانەکانی خۆت گۆڕی خۆت هەڵدەکەنیت".

٤. زۆر هەست ناسك مەبە:

بێگومان خراپ هەرس کردنی دەمارگیری تەنها ڕەتدانەوەیەکی مرۆڤ خۆیەتی لە بەرامبەر هەڵوێستێکی نالەبار و دەتوانیت خۆتی لێ بەدووربگریت لە ڕێگای دەستگرتن بە هەندێك هۆکاری تەندروستی ئاوەزی. وە سەیر نییە کە مرۆڤێکی هەست ناسك ،گەدەیەکی ناسکی دەبێت ،زۆر لە پزیشك و چارەسەرکەرە دەروونییەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە ئەو منداڵانەی هەست و سۆزیان ناسکە, تەنها زیادەڕەوی لە گریاندا ناکەن ،بەڵکو بەدەست کەموکوڕی گەدە و هەرسکردنیشەوە دەناڵێنن. زۆرجاران ئارەزووی خواردنیان لەدەست دەدەن.. و هەمیشە کاردانەوەی سۆزییان لەبەرامبەر هەڵوێستە ناخۆش و خەفەتبارەکاندا

سک بەتاڵکردنیان دەبێت. بۆیە گەر دەتەوێت باری گەدەکەت چاک بکەیتەوە و لە کەموکوڕییەکانی هەرسکردن دووربکەویەوە،فێربە چۆن کار بە عەقڵت بکەیت و لە هەستیاری لەڕادەبەر دووربکەوە.

٥. گەدەی خۆت مەکە بە قوربانی زۆر خواردن:

هەریەکێك لە ئێمە خوویەکی خۆی هەیە لە خواردن، ئەوە هیچ گومانی تێدانییە!.. گەدەش کێڵگەی تاقیکردنەوەی خواردنە جۆراو جۆرەکان نییە!

هەرجۆرە خواردنێکت پێخۆشە بیخۆ، بەڵام... باش ئاگاداربە: ئەوبڕەی کە دەیخۆیت و چۆن و کەی دەیخۆیت. سەیرکە هەندێك خواردن هەن کە لەگەڵ تەمەن و قۆناغی ژیان و باری تەندروستیت دەگونجێت. هەروەها سوور بە لەسەر ئەوەی خواردنەکەت بە ڤیتامینەکان و سەرچاوە خۆراکییە بەسوودەکان دەوڵەمەند بێت.

زۆر ئاگاداربە و هێندە خۆش باوەڕ نەبیت کە چۆنیەتی دروستکردنی خواردنێك لە دراوسێیەك یان نزیکێك یان ریکلامێك لە یەکێك لە رۆژنامە و گۆڤارەکان وەربگریت!... خۆ ئەگەر تەندروستیت باش و کێشت ئاسایی بوو ئەوا هەوڵدە دڵنیابیتەوە کە ئەو خواردنەی دەیخۆیت باشترین خۆراکە بۆت.

٦. خۆت بە پشوودانی مێشکت ڕابێنە:

هاوڕێیەکم هەیە ،دەرمانخانەی تایبەتی ماڵەوەی پڕە لە دەرمان.. هەموو کات بەدەست ئازاری گەدەی سکاڵایەتی. ئەو هاوڕێیەم زۆربەی کاتی خۆی لەکارکردندا دەباتە سەر،هەموو دەمێك هزری سەرقاڵە بە

پلان و پرۆژە گەلێکی بەستراو بۆ وەدیهێنانی چەند ئامانجێکی دوور و هیچ کاتێکی تەرخان نەکردووە بۆ حەسانەوە یان پشوو وەرگرتنێك یان خۆشی و یاری لەگەڵ منداڵەکانی لەماڵەوە.

من بڕوام وایە کە لەمەدا زانیاری تەواو دەستدەکەوێت بۆ ڕوونکردنەوەی هۆی سکاڵای بەردەوامی ئەو هاوڕێیەم لەگەدەکەی..زۆربەی جار گەدەیەکی شلەژاو بەرهەمی ئاوەزێکی پەشۆکاو و دڵەڕاوکێی بەردەوامە! لەبەر ئەوە خۆت ڕابێنە لەسەر پشوودان لە کاتێکەوە بۆکاتێکیتر و هەندێك حەسانەوە و ئارامی بە ئاوەزت بدە تاوەکو لە خراپ هەرس کردن ڕزگاربیت.

بەشی دوانزەهەم

خۆشبەختی (بەکورتی)

لە ژیاندا خوازیاری چیت؟!
ئەگەر جەنابت مرۆڤێکی ئاسایی بیت و بەدەست هیچ پەشێوییەکی دەروونییەوە گرفتار نەبیت (دەمارگیر نەبیت) لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا دەڵێیت:
خۆشبەختی و تەندروستی و سەرکەوتن!
بە دڵنیاییەوە هەمووومان ئەوانەمان دەوێت،بەڵام... چەند کەس لە ئێمە هەوڵی وەدیهێنانیان دەدات؟
بێگومان ڕۆیشتنی ژیان لەسەر یەك شێواز:خواردن و نووستن و کارکردن،لە دیارترین هۆکارەکانی هەستکردنە بە کلۆڵی و نەگبەتی.
خوێنەری بەڕێز،تاوەکو نەبیتە دیلی ئەو ڕۆتینەی گوتویانە:پلان بۆ ژیانت دابنێ و کاربکە بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی پلانت بۆ داناوە.فێربە کە پێ بە پێ لە ژیانتدا هەنگاو بهاوێژی بەپێی پلانێکی دیاریکراو..
با یادنامەیەکی بچووکت لەلابێ،و ئەو شتانەی تیادا تۆمار بکە کەدەتەوێت سبەی بە ئەنجامیان بگەیەنی... و ئەوانەی دەتەوێت هەفتەی داهاتوو بە ئەنجامیان بگەیەنی... و مانگی داهاتوو... و ساڵی داهاتوو.
بێگومان ئەوە بۆ تۆ کارێکی نوێیە،کارێکە بە کاری منداڵان دەچێت... بەڵام من ئامۆژگاریت دەکەم کە تاقیبکەیتەوە... خۆ هیچ زەرەر

ناكەیت.

پەڕێك و پێنوسێك بهێنە و پلانەكەت بكێشە و تاقیبكەوە!

بەشێكی گرنگ لە خۆشبەختی ئێمە لە ژیانماندا دەوەستێتە سەر ڕاددەی سەركەوتنمان لە دانانی پلانێك بۆ ژیانمان،و زۆرێك لەوانەی بەدەست بەدبەختییەوە دەناڵێن لەژیانیان،دان بەوەدا دەنێن كە ئەوان وەكو كەسانێك بوونە كە شەپۆل ڕایاندەماڵێت. یان بەملا و بەولایاندا دەبات و،نازانن كەی و چۆن لەسەر وشكانی ئارام دەگرنەوە!

باشە ئەی ئەگەر ئەو پلانەی كە كێشاوتە تووشی تەگەرەیەكی لەناكاو بوو؟ بەهیچ شێوەیەك ژیان ناوەستێت... بەڵام دەبێت پلانێكی نوێ دابنێی كە لەگەڵ بارودۆخە نوێیەكە بگونجێت.

دانانی پلان واتا كاركردن بۆ جێبەجێكردنی،وە سەركەوتنیش لە جێبەجێكردنیدا بەدڵنیاییەوە سەردەكێشێت بۆ ئارامی دەروون و خۆشبەختی.

كەواتە بۆچی ئەوەی لەژیاندا دەتەوێت و ئەو ئامانجانەی عەودالی بەدەستهێنانیانی نایانخەیتەڕوو؟ ئینجا ئەوە بكە كە دەتوانین ناوی بنێین پلانی ژیان.

ئەگەر "گۆتە" ژیان بە هونەرێك دەزانێت كە هەموو مرۆڤێك پێویستە فێری ببێت،ئەوا من بڕوام وایە كە ژیانی سەركەوتوو زانستە و هەموو كاتیش زانست "چەند ڕاستییەكی ڕێكخراوە"،بۆیە ئاساییە وا دابنێین كە زانستی ژیان لەسەر بنچینەیەكی كارامەی نەریتەكانی ژیانی ڕۆژانە دادەنرێت.

خوێنەری خۆشەویست, لەمەودواش پلانێكی دەبڕگەیی بۆ تۆ پێشنیار دەكەم كە خۆشبەختی و سەركەوتنت لە ژیاندا بۆ مسۆگەر دەكات

بەدڵنیاییەوەش تۆ زۆر سەربەستی کە دەستکاری تیادا بکەیت،جا چ زیادی بکەیت یان کەمی بکەیت... ئەوە تەنها پێشنیارێکە:

١. تاوەکو تەندروستییەکی باشی جەستەیی و ئاوەزیت هەبێت:

دەبێت بەشی پێویست بنووی،هەروەکو پێویستە خۆت ڕابهێنی لەسەر مامناوەند بوون لە خواردندا و ئەوە هەڵبژێری کە لەگەڵ تەمەنی تۆدا دەگونجێت... هەروەها دەبێت لەکاتێکەوە بۆ کاتێکیتر پشوویەکی خۆش بە خۆت بدەی.

٢. تاوەکو خۆت بناسی:

لایەنە لاوازەکانی دەروونی خۆت بخوێنەوە و کەموکوڕی دەروونت پڕکەوە،هەروەها ئەو مەترسییانە چارەسەربکە کە لەوانەیە لە ژیانتدا تووشیان ببیت و چارەسەریان بکە و هەوڵدە لێیان دوور بکەویەوە.فێربە کە چۆن کێشە تایبەتییەکانت بە کارامەیی و لێهاتووییەوە چارەسەر بکەی.پاڵنەری هەڵسوکەوتەکانت بدۆزەوە و لەو "بەشە لاوازە"ی لە ناختدایە تێبگە و بە سەریدا زاڵبە و زۆر ئاگاداربە کە بێ ئومێد نەبیت.

٣. تاوەکو بتوانی تێکەڵی خەڵکان بیت:

ڕاستگۆبە... بەڵام بە لێهاتوویی و دبلۆماسییانە.. و لە گفتوگۆت لەگەڵ کەسانی تردا گاڵتەجار و دەم شڕ و وشك مەبە،وە فێربە کە چۆن بە سینگێکی فراوانەوە ڕەخنە قبوڵ بکەی و فێربە کە چۆن خەڵکی دیکە قەبووڵ بکەی و بیانبەخشی و کەسێکی بەخشندە بیت و خۆپەرست نەبیت.

٤. تاوەکو لەگەڵ کارەکەت بگونجێی:

گرنگی بەکارەکەت بدە.بە هەموو لێهاتووییەکەوە ئەنجامی بدە ،تیایدا خاو مەبەوە. یارمەتی هاوکارەکانت بدە و واز لە لێکۆڵینەوە لە هەڵەی کەسانیتر بهێنە و دیمەنی دەرەوەی خۆت فەراموش مەکە،تەنها بە خۆت کارەکانی خۆت ئەنجام بدە،هەروەها رێزی کەسانی دیکە بگرە و پایەیان بپارێزە.

٥. تاوەکو لەگەڵ ژیانی رەگەزیتدا بگونجێیت:

ئەوەی لەو بوارەدا نووسراوە بیخوێنەوە و خۆت لەسەر بۆچونێکی ژیرانەی شیاو ڕابهێنە سەبارەت بە رەگەز. ئاگاداری یاساکانی تەندروستی ڕەگەزیت بە.دووربە لەوەی کە دەمارگیرێکی داخ لە دڵ بیت،هەروەها دووربە لە هەریەك لە شەرمی دروستکراو و پەشێوی و زیادەڕەوی لە هەڵسوکەوتتدا.

ئەگەر کێشەیەکی رەگەزییت هەبوو کە نیگەرانی کردبوویت,بەبێ دوودڵی بڕۆ بۆ لای پزیشکی دەروونی.

٦. تاوەکو لە ژیانی هاوسەریت سەرکەوتوو بیت:

پەیوەست بوونت بە هاوسەرەکەت بکە بە سەرکێشییەکی شەیداییانەی بەردەوام و مانگێکی هەنگوینی بەردەوام . دووربکەوە لە بەدگومانی و دەمەقاڵێی بێ بەرهەم. دادپەروەر بە و ڕووی خۆش و شادمانی بە هاوبەشی ژیانت ببەخشە.بەخشندە و لێبوردە بە و فێربە کە چۆن قوربانی بدەی.. و دووربە لەوەی رەبەن بیت لە کاتێکدا هاوسەرداریش بیت.

٧. تاوەکو سەربکەوی لە وەدیهێنانی هیواکانت:

مەوەستە لە فێربوون و خڕکردنەوەی ئەزموونی نوێ ،تەمبەڵ مەبە،تێکۆشانی خۆت بۆ یەك ئامانج ئاراستە بکە ،وەپاش ئەوەی بە دیتهێنا ڕووبکە یەکێکیتر،بەم شێوەیە هەتاوەکو هەموو ئەو ئاواتانە وەدەست دەهێنی کە مەبەستت کردبوون.. هەموو کاتێك ئەوەی کە دەستت پێکردووە تەواوی بکە،هەروەها فێربە کە چێژ لە کارەکەت وەربگری جا چ گەورە بێت یان بچووك.

٨. تاوەکو چێژ لە ژیان وەربگری:

وا خۆت ڕابهێنە کە ببی بە خاوەن هەڵسوکەوتێکی مامناوەندی ، ڕەشبین مەبە،هەموو ڕۆژێك هاوڕێی نوێ پەیدا بکە.لەیادیش مەکە کە هەندێك لە پشوو و خۆش ڕابواردن بە خۆت بدەیت.

٩. فەلسەفەیەك لە ژیانی خۆت دابنێ:

دەست بگرە بە بیرو باوەڕی خۆت بە خوا و پارێزگاری بکە لە ڕێگەی بەرزی خۆت.بەرگرییەك پەیدا بکە لە دژی بێ هیوا بوون و داڕمان.زیادەڕۆ مەبە لە شەکەت کردنی ویژدانت و دووربکەوە لە لالایانێ و خزم خزمانێ،دەست هەڵگرە لە قۆستنەوەی هاوڕێیان و دوژمنی خۆت مەبە.

١٠. تا دەتوانیت چاکە بە خەڵکان ببەخشە :

ئەوە دوا ئامۆژگاریمان دەبێت بۆ تۆ. تاوەکو خۆشبەختی وەدەست بێنی و لەبەدبەختی دوور بکەویەوە لەژیانت:

سوودمەند و کۆمەڵایەتی بە... لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشداری لە کێشەکانیان بکە و وایان لێبکە ئەوانیش بەشداری کێشەکانت بکەن.تۆ سەرچاوەی ئیلهام بە بۆیان ... یارمەتی هەژار بدە... ستەم لێکراو سەربخە... و بەوپەڕی ڕازیبوونەوە هەموو شتە لەناکاوەکانی ژیان وەربگرە.

ئاگاداربە زۆر کەس لە جێی ئەوەی کە پلانێك بکێشن بۆ ژیانیان و داهاتوویان,بەشێوازی خۆیان بەگوێرەی کاریگەری سۆزیان لەسەریان دەژین.ئەوان نوێنەرایەتی قەدەر دەکەن و چاوەڕێی ئەو شتە ناکەن کە ژیان لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکیتر لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێت.

وە هیچ گومان لەوەدا نییە کە بۆچوونی ئەوانە هەڵەیە... نامسۆگەری داهاتوو و ترسان لە هەڵگەڕانەوەکانی ڕۆژگار،ئەوە -بە بۆچوونی من- هۆیەکی سەرەکی و بنچینەییە بۆ هەموو پەشێوییە دەروونی و هەڵسوکەتییەکان کە زۆر کەس پێیانەوە گیرۆدەن...

لە کۆنەوە دانایەك گوتوویە:-

"شیاوترین شت کە لێی بترسین ترس خۆیەتی !"

ناوەرۆك

ژ.	بابەت	لاپەرە
١	پێشەكی وەرگێڕی كوردی	٤
٢	چۆن بیركردنەوەت سەنگین و بنیاتنەر دەبێت؟!	٥
٣	دەمارگیرەكانیش مرۆڤن	٢٢
٤	خاسیەتە سەرەمییەكانی كەسایەتی دوورە پەرێز	٢٧
٥	چۆن لە شەكەت بوونی دەمارگیری ڕزگار دەبیت	٣٣
٦	ئایا هەستكردنت بە تاوان هەیە؟!	٤٣
٧	خۆت لە ڕاڕایی ڕزگاربكە	٥٢
٨	بیركردنەوەی نەرێیانەمان...چۆن لێی دووربكەوینەوە؟	٦٠
٩	خۆت لە ترس ڕزگاربكە	٦٩
١٠	چۆن خۆشویستنی خەڵكی بەدەستدەهێنیت؟	٧٥
١١	خانمی بەرێز نەگەر لە خۆت پرسیبێت:	٨٤
١٢	چۆن بەسەر خراپ هەرسكردنی دەمارگیریدا زاڵ دەبیت؟	٨٨
١٣	خۆشبەختی (بەكورتی)	٩٤
١٤	ناوەرۆك	١٠٠